

سلسلة
لمسة شفاء
5



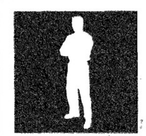
جدد شبابك

الخروج من دائرة الشيخوخة


Renew your life


Renew your life


Renew your life

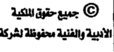

Renew your life

البروفيسور
عبد الباسط محمد السيد
رئيس جمعية الإعجاز العلمى للقرآن و السنة


الجزيرة لفن التجليد

جدد شبابك

الخروج من دائرة الشيخوخة



الطبعة الأولى
1427هـ - 2006م

رقم الإيداع: 2005/18282م

مركز السلام للتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
0106962647



360 ش الأهرام – الهرم – الجيزة
تليفاكس: 025830768 موبيل: 0107647742-0127727306
Gheras_eg@hotmail.com



توزيع : شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني
446 ش الملك فيصل – برج النصر الدور الخامس – الهرم – الجيزة – مصر
تليفاكس: 002027802772 محمول: 0020106300026

جدد شبابك

الخروج من دائرة الشيخوخة

تأليف البروفيسور

أ.د. عبد الباسط محمد السيد

رئيس هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

الفهرس

الموضوع	الصفحة

* * *

مقدمة

كلنا نسعى للحفاظ على شبابنا وصحة أجسامنا لأطول فترة ممكنة فالحياة جميلة ومبهجة وحافلة بالمسرات؛ ولذا فهي تستحق أن نعيشها ونحن أصحاء مستمتعون بشبابنا الدائم لكي نستطيع الاستمتاع بمباهجها، فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يدرك قيمته إلا المرضى، وهي نعمة من الله وهبها لنا لكي نصونها ولا نبددها ونستنزفها.

أما المرض فهو ابتلاء من الله لعباده لكي يختبر إيمانهم وصبرهم ولكن كما خلق الله المرض فقد خلق له الدواء «فلكل داء دواء» كما قال رسول الله ﷺ والوقاية خير من العلاج والاعتدال في كل شيء في الحياة هو أساس الوقاية من الأمراض والغذاء الصحي السليم هو أصل هذا الاعتدال المنشود فالمعدة بيت الداء.. وهذا الكتاب الذي بين أيديكم يقدم لكم أسرار الشباب الدائم ومفاتيح الحياة الصحية وفقا لأحدث وأدق الأبحاث الطبية في العالم، ونتمنى لكم الاستفادة من نصائحه الغالية والاستمتاع بالصحة والعافية بإذن الله..

* * *

وداعًا لأشباح الشيخوخة

عندما يسرع بنا قطار الشباب نخشى دائما من وصوله لمحطة الحتمية المجهولة ألا وهي الشيخوخة والتي تحيط بها أشباح الأمراض والمتاعب.

ولكن ما هي الشيخوخة؟

الشيخوخة في الواقع تمثل التغيرات الكبيرة التي تحدث بتقدم العمر، وهي ليست سوى أعراض مرضية تتفاقم مع مرور الزمن وتسفر عن قصور أجهزة الجسم وخلاياه عن العمل، وقد تكون هذه الأعراض بسبب مرض كان موجودًا في فترة منتصف العمر بصورة كامنة، ثم تزداد حدته بشكل كبير بعد الخمسين.

هل بإمكاننا مواجهة الشيخوخة؟

بكل تأكيد نعم فمن الممكن التخلص من أمراض الشيخوخة واستعادة الشباب والحيوية وإطالة مدى التمتع بالصحة فقد تمكن العلماء من تحديد بعض المواد التي تقاوم الشيخوخة وتضر بها في الصميم عن طريق إعاقة التدهور الحادث في الخلايا والذي يسبب الشيخوخة.

وقد تتعجب عندما تعرف أنه يمكنك ببساطة أن تحتفظ بالكثير من قدراتك وصحتك فلا تفقدها تدريجيًا بتقدمك في العمر، وبالطبع فكل هذا لا يعني أنك ستعيش خالدًا أبدًا فالإنسان له أجل لا يستقدم عنه ساعة ولا يستأخر والإنسان يشيخ كغيره من الكائنات فذلك جزء من خطة الكون فالشيخوخة كالموت قدر يسري على الجميع، ولكن سرعة حدوث هذه الشيخوخة لا تتشابه، وبإمكانك أن تجتهد لتعيش سليما معافى في أفضل حال لكي تتجنب أن تكون حطام إنسان أتى عليه الدهر -كما يقول شارل

ديجول– أو تتبع نصيحة جورج بيرنس التي تقول: «ليس في وسعك أن توقف قطار العمر إلا أنه يمكنك أن تتجنب أعراض الشيخوخة».

كيف تحدث الشيخوخة؟

تبلورت أبحاث العلماء ونظرياتهم في تفسير أسباب حدوث الشيخوخة لتتفق جميعها على أن تأكد الحامض النووي للخلايا DNA يؤدي إلى تلف الخلايا والذي يزداد وتتراكم تأثيراته بتقدم العمر ويتسبب فيما يصاحب الشيخوخة من تدهور بدني وأمراض مثل السرطان وأمراض الشرايين وضعف جهاز المناعة واختلال وظائف المخ والجهاز العصبي مثل الشلل الرعاش وأمراض شرايين المخ التي تؤدي إلى ما يسمى بـ «خرف الشيخوخة»، وحسب تقدير العلماء فإنه عندما يصل المرء إلى سن الخمسين يتحول 30٪ من بروتين خلاياه إلى حطام بفعل تأكسد الحامض النووي للخلايا، ولا شك في أن أسرار الشيخوخة تكمن في أعماق الهندسة الوراثية للخلية، وهناك نظريات كثيرة تتناول الشيخوخة وأسبابها، لكن أقوى هذه النظريات وأكثرها تأييدا بالأدلة والبراهين هي نظرية «الشق الأيوني الحر» وفحوى هذه النظرية هو أن الشيخوخة تحدث نتيجة لتكرار إصابة الخلايا بهجمات الشق الحر Free Radical وهو عبارة عن الإلكترون الحر في مدارات الذرات النشطة (الأيونات) الناتجة عن تأكسد الخلايا والتي تكون نشطة جدا من الناحية الكيميائية؛ لذا تدمر خلايا الجسم وتسبب له الشيخوخة وتراكم الإعطابات في الخلايا على مدى السنوات حتى يصل مستوى العطب فيها إلى حد بعيد لا يجدي معه العلاج، وتراكم الأمراض في نهاية العمر قبيل الموت، حيث إن الخلايا تقاوم دائمًا هذه المواد الكيميائية المدمرة لها لتستطيع الحياة والعمل بصورة طبيعية وهو ما يسبب الشيخوخة ومضاعفاتها، والشقوق الحرة لكي نتعرف عليها أكثر هي ببساطة ذرات أو

مجموعات ذرية ينقصها إلكترون في أحد مداراتها الذرية؛ وبالتالي يوجد لديها إلكترون حر في هذا المدار، حيث إن كل مدار يتم تشبعه بإلكترونين؛ وبالتالي يصبح لدى هذه الذرات النشطة شراهة لاقتناص هذا الإلكترون المفقود من تفاعلها مع ذرات أي مادة تصادفها، والطريقة الوحيدة لتلافي تلك الآثار الضارة لهذه الذرات النشطة هي معادلتها بمضادات الأكسدة وهي مركبات يمكنها التخلي عن أحد إلكتروناتها فتعيد الذرات النشطة إلى الحالة الطبيعية، وتوقف تأثيرها المدمر على الخلايا.

الأكسجين: سر الحياة وأداة تدميرها في نفس الوقت!:

إن الأكسجين هو مفتاح كل التغيرات في الخلايا، ومما يدعو إلى العجب أن الأكسجين الذي هو سر حياتنا هو نفسه سبب شيخوخة الخلايا وفنائها، حيث إن قوة الحياة تكمن في مصانع الطاقة الموجودة في الخلايا والتي تحرق معظم الأكسجين الذي نتنفسه وتنتج الطاقة المطلوبة للحياة إلا أن لعملية الحرق هذه نواتج جانبية وهي ذرات الأكسجين النشطة من الناحية الأيونية، وهذه الذرات سلاح ذو حدين فهي من ناحية مفيدة للإنسان، حيث تهاجم الفيروسات والبكتريا التي تصيبه وتنجح في إبادتها بفاعلية كبيرة، لكنها من ناحية أخرى تكون أكاسيد ضارة جدا يؤدي وجودها في الجسم إلى مهاجمة الخلايا وإفساد الدهون والبروتينيات فيها وثقب الغشاء الخلوي وإتلاف الشفرة الوراثية بالخلية وينتهي الأمر بحدوث خلل شديد في وظائف الخلية وقد تموت وهذا هو السبب الحقيقي لأمراض الشيخوخة فهجمات الشقوق الحرة تؤكسد الدهون بالخلية وتتركها فاسدة كما يفسد الزبد إذا تركناه فترة خارج الثلاجة، ويقول بعض العلماء إن أجسامنا عندما تشيخ تشبه إلى حد ما قطعة من اللحم تركت في العراء معرضة للهواء والشمس!

التلوث يعجل بالشيخوخة:

إن هناك ملوثات في البيئة تعجل بالشيخوخة، ولها نفس التأثير الأيونى – الضار على أجسامنا، مثل دخان السجائر، وعوادم السيارات، وأدخنة المصانع وغيرها من المواد الضارة، كما أن التعرض للشمس لفترات طويلة وللإشعاع له نفس التأثير الضار، أي أننا نتعرض لغزو المواد الضارة بصحتنا من الداخل والخارج، ورغم أننا لا نستطيع الحياة بدون أشعة الشمس والأكسجين مثلا إلا أن هذه العوامل عندما تزداد قوتها جدًّا وتستشري في أجسامنا بلا سيطرة تعجل بشيخوختنا وهلاك أجسامنا.

كيف نضرب الشيخوخة في عقر دارها؟

يقول د. هارمان: «إننا لم نحاول من قبل أن نضرب الشيخوخة في عقر دارها برغم أنها سبب أغلب الوفيات في الولايات المتحدة مثلا لمن تعدوا الثامنة والعشرين»، فبعض الأمراض في رأي د. هارمان كالسرطان وأمراض القلب والروماتيزم ومرض الزهايمر وغيرها لا يمكن النظر لأي منها كوحدة منفصلة وإنما هي جميعا صور مختلفة للتعبير عما يصيب الخلايا من أضرار نتيجة لمهاجمة الشقوق الحرة لها، وإن اختلف مظهر كل مرض باختلاف الاستعداد الوراثي والظروف البيئية المحيطة، ويؤكد بعض الخبراء أن 80: 90٪ من هذه الأمراض ترتبط بنشاط أيوني مدمر للخلايا، فالنظر إذن لكل مرض على أنه وصلة مستقلة بذاتها لا يعالج المشكلة من جذورها تماما كمن يصاب بعدوى بكتيرية، ويرفض أن يتعاطى المضادات الحيوية لقتل البكتيريا ويكتفي بأقراص الأسبرين ليخفض حرارته! ولحسن الحظ فالجسم لا ينهار بسهولة تحت وطأة الهجمات المتوالية على خلاياه من قبل المواد المحتوية على الشقوق الحرة، حيث يبدأ الجسم في استدعاء ترسانته الدفاعية المكونة من

بعض الإنزيمات ومضادات الأكسدة، ويمكننا تشبيه الشق الأيوني الحر بالجرم الذي يهاجم الجسم ومضادات الأكسدة بضابط الشرطة الذي يوقفه فمضادات الأكسدة بتركيبتها الكيميائية الفريدة تعمل على إبطاء الآثار المدمرة للشقوق الحرة عن طريق منع تكوينها أساسًا وطردها من الجسم إذا تكونت بداخله وإصلاح ما قد تحدثه من أضرار هائلة للخلايا، ويصف لنا الأمر البروفيسير بروس إيمز عالم الوراثة في جامعة كاليفورنيا فيقول: «إن حوالي تريليون جزيء من الأكسيجين يدخل كل خلية بأجسامنا يوميا فتتسبب في سحق مائة ألف أذى للحامض النووي DNA بسبب انطلاق الشقوق الحرة، ولحسن الحظ تتمكن الإنزيمات المضادة للأكسدة من محو تلك الآثار السلبية بنسبة تتراوح بين 99٪: 99.9٪ ولكي يبقى مع هذا للأسف آلاف الأضرار التي تتراكم يوميًا، لذا نجد في مرحلة الشيخوخة العديد من المشكلات سببها الأكسيجين في كل خلية (على حد تعبير د. إيمز) وهذا التراكم للإصابات في الخلية أو النفايات الناتجة عن عدم إصلاح الخلايا بالكامل يؤدي إلى حدوث حالة الشيخوخة، ويزيد من احتمال ظهور أمراضها..، ونحن عندما نتقدم في العمر -في أغلب الأحوال- يحدث لنا تغيران بيولوجيان هامان يعجلان بظهور الأمراض وأعراض الشيخوخة الأول هو أن معدل تفاعلات الشقوق الحرة المؤذية للخلايا يتزايد بشكل كبير جدًا، والآخر الذي يزيد الأمر سوءًا مع الأسف هو أن قدراتنا التي منحها الله لنا على صد هجمات الشقوق الحرة وإصلاح الخلايا التالفة والتي يمكن أن نطلق عليها «الجهاز الدفاعي ضد السموم» تتضاءل تدريجيًا بتقدم العمر مما يعني زيادة الأضرار التي تلحق بالخلايا وتسارع عملية الشيخوخة، وبالتالي فالتقدم في العمر يستدعي تكديس وتقوية الدفاعات المناعية للجسم.

وكيف نقوي ترسانة الدفاعات المناعية للجسم ضد أعراض الشيخوخة؟

من المنطقي أن نسعى ليكون هناك قدر كافٍ من مضادات الأكسدة في خلايانا لما لها من قدرة على إعاقة أو إصلاح ما تحدثه الشقوق الحرة من أضرار تعجل بالشيخوخة، فكلما زادت مضادات الأكسدة (في حدود الجرعة المسموح بها طبيًّا) قلت فرصة الشقوق الحرة في مهاجمة الخلايا والإضرار بها، حيث إن مضادات الأكسدة تحمي غلاف الخلية الرقيق وبروتيناتها والحامض النووي، وكلما قلت الأضرار التي تصيب الخلية تضاءلت علامات الشيخوخة والانهيار الجسدي المصاحب لها، أي أننا نحتاج إلى تحقيق توازن دقيق ووجود كمية كافية من مضادات الأكسدة تجعل الشقوق الحرة تحت السيطرة فلا تتحكم في أجسامنا مسببة الدمار والفوضى، فإذا دخلت الجسم كمية كبيرة من الذرات أو المجموعات الذرية ذات الشق الأيوني الحر وكانت تفوق كمية مضادات الأكسدة اللازمة لمعادلة تأثيرها فسيعاني الإنسان من مشاكل جمة نتيجة تكدس هذه الشقوق الأيونية الحرة و«العوامل المؤكسدة» في جسمه، ومع هذا الخلل في التوازن الكيميائي في الجسم تتخذ الأضرار المتراكمة شكلا خطيرًا في النهاية وتتحول إلى أي مرض عضال وتكون محصلتها شيخوخة الجسم بصفة عامة..

وتنشيط الترسانة الدفاعية للجسم المكونة من مضادات الأكسدة المقاومة للشيخوخة يتم بثلاث وسائل:

الأولى: وسيلة دفاعية عن طريق تناول كميات كبيرة من الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة لكي يمتلئ الدم وخلايا الجسم بالمواد التي تعادل التأثير السلبى لعوامل التأكسد، وهذه الأطعمة يجب أن تتضمن أقوى ثلاثة

مضادات للأكسدة وهي: فيتامين (هـ)، وفيتامين (ج)، والبيتا كاروتين، كما يجب أن تحوي كمية أكبر من مضادات الأكسدة غير المألوفة والموجودة في الأغذية التكميلية كالأعشاب وبعض الخضروات كالثوم والطماطم وكرنب بروكلي والشاي.

الوسيلة الثانية: تجنب تناول الأطعمة السهلة التأكسد أي التي تتغير كيميائيًا بسرعة بفعل الأكسيجين المحيط بها، وينتج عن هذا التأكسد إطلاق كميات من الشقوق الحرة في خلايا الجسم تضر بها، ومن أهم أمثلة هذه الأطعمة سهلة التأكسد زيت الذرة وزيت القرطم (العصفر) والمسلى الصناعي (المارجرين) والبيض المجفف الموجود في كثير من الأطعمة المصنعة، الوسيلة الثالثة: تناول أغذية تكميلية وأعشاب وفيتامينات وغيرها من المكونات الغذائية التي تحفز الإنزيمات على تنشيط الجهاز الدفاعي ضد السموم للقضاء على الشقوق الحرة، وعلى سبيل المثال فقد اكتشف العلماء مادة كيميائية في كرنب بروكلي تعرف بالـ «سالفورافان» وجد أنها تحفز ميكانيكية معينة في الجسم تعمل على تبخير بعض أنواع الشقوق الحرة، وبنظرة جديدة للأمور سنجد أن بعض الفيتامينات الأساسية إذا تناول المرء منها جرعات تفوق نسبة وجودها في الأطعمة فإنها تساعد على حماية جسمه من أمراض الشيخوخة بدرجة تفوق كل التوقعات، ويشير أحد الباحثين إلى أن مضادات الأكسدة، مثل فيتامينات ج وهـ والبيتاكاروتين قد يكون لها نفس فاعلية المضادات الحيوية واللقاحات في محاربة الأمراض.

أهمية الفيتامينات في الوقاية من الأمراض:

اشتهرت الفيتامينات المضادة للأكسدة بأنها مواد مفيدة في منع أمراض السرطان والقلب والتهابات المفاصل وأمراض الجهاز العصبي، وهي جميعها

لها أسلوب واحد في العمل وهو مقاومة التغيرات غير المرغوبة داخل الخلايا وهي مشابهة للتغيرات التي تحدثها الشيخوخة وفي الواقع فإن الأطعمة أو الأعشاب التي تحارب مرض السرطان مثلا إنما هي تحارب عملية الشيخوخة نفسها من خلال إبطاء التدهور الجسدي والعقلي، وعندما يتقدم العمر يزيد احتمال إفراز الجسم لمادة تؤدي إلى تجلط الدم بسهولة، وتعرف بالهوموسيستين؛ مما يؤدي إلى حدوث الأزمات القلبية، لكن حمض الفوليك الموجود بكثرة في السبانخ وأقراص فيتامين ب 6 يقللان الهوموستستين في الجسم بسرعة كبيرة وكأنهما يمحوان أحد عوامل الشيخوخة ويقللان بالتالي من خطر الإصابة بأمراض القلب، ومن المعروف أيضًا أن كفاءة جهاز المناعة تقل بتقدم السن وهو السبب الرئيسي لإصابة كبار السن بالكثير من الأمراض المعدية، وكذلك مرض السرطان الذي كثيرا ما يهاجم الطاعنين في السن، إلا أن إحدى الدراسات الحديثة قد كشفت عن أن تناول أحد المكملات الغذائية مكون من 18 فيتامينا وملحًا معدنيًّا شائعة الاستخدام بجرعات معقولة؛ مما يؤدي إلى رفع كفاءة جهاز المناعة بشكل كبير وتقليل خطر الإصابة بنسبة النصف عند كبار السن، كما أنه ثبت أن الغدة الصعترية التي تلعب دورًا كبيرًا في جهاز المناعة تبدأ في الضمور بشكل ملحوظ في مرحلة منتصف العمر مع تناقص إفرازها لهرمون الثيمولين وهو الهرمون المسئول عن تصنيع الخلايا التائية T- cells المقاومة للأمراض، إلا أن الكثير من الدراسات أثبتت أن مجرد تناول 30 ملم من الزنك يوميًّا يزيد من قدرة هذه الغدة لدى من هم فوق سن الخامسة والستين على إفراز مادة الثيمولين وتصنيع الخلايا التائية، والأغرب من ذلك أنه يمكن علاج الاختلال في وظائف المخ المصاحب للشيخوخة، حيث أظهرت الأبحاث الحديثة أن أعراض فقد الذاكرة وعدم

القدرة على التركيز والاضطراب يمكن أن تكون في الغالب نتيجة لنقص الفيتامينات خاصة مجموعة فيتامينات (ب) كفيتامينات (ب 12) و(ب 6) وحمض الفوليك، كما أظهرت العديد من الدراسات أن 20٪: 30٪ ممن تم تشخيص أمراضهم على أنها «الزهايمر» وغيره من الأمراض المخية المشابهة مصابون في الواقع بنقص في فيتامين (ب 12)، وقد استعادوا قدراتهم العقلية بتناول هذا الفيتامين؛ لذا يحبذ الكثير من الخبراء إجراء تحاليل لكل المعرضين لضعف في وظائف المخ للتأكد من أنه ليس لديهم نقص في فيتامين (ب)، فبالتقدم في العمر يفقد الكثير من الناس القدرة على إفراز أحد إنزيمات المعدة اللازمة لامتصاص فيتامين (ب 12) الموجود في الطعام، لذا يحتاجون إلى مكملات غذائية تعوضهم عن هذا النقص، ويقول د. إيروين روزنبرج بمركز بحوث التغذية الخاضع لإشراف وزارة الزراعة الأمريكية أنه يمكن منع الكثير من أعراض التدهور العقلي المرتبطة بالشيخوخة عن طريق تناول الفيتامينات، فضلا عن ذلك فقد سجل الأطباء في أوروبا حالات مدهشة استعاد أصحابها ذاكرتهم وقدراتهم العقلية بصفة عامة عن طريق استخدام أوراق شجرة الجنكو الصينية والتي من خصائصها تنشيط الدورة الدموية في المخ.

الأطعمة عالية الفعالية في مقاومة الشيخوخة:

إن كل ما نتناوله من طعام منذ صغرنا ومرورًا بمراحل العمر المختلفة له أثر دائم وعميق على صحتنا ومقاومتنا للأمراض وشيخوختنا.

فالطعام يتكون من مواد كيميائية معقدة للغاية تدخل إلى الخلايا لتغير من تركيبها وتحدد طبيعة نشاطها، فالأطعمة بمثابة مواد ذات طبيعة دوائية فعالة،

وتتحكم في سلوك خلايا الجسم، ويمكننا عن طريق ما نزود به خلايانا من أطعمة أن نجعل من هذه الخلايا حصونًا منيعة تحتشد بجيوش من مضادات الأكسدة التي تقاوم ما يسببه الزمن وغزوات الشقوق الأيونية الحرة من أضرار، وتعتبر تلك الأضرار هي السبب الرئيسي للشيخوخة والأمراض المصاحبة لها فقد نزود خلايانا بأطعمة تفتقر إلى مضادات الأكسدة مما يسمح بمهاجمة خلايا أجسامنا وحدوث أضرار جمة لها وضياع فرصتنا في الاحتفاظ بحيويتنا، فشيخوخة خلايانا مجتمعة تسبب شيخوخة أجسامنا، وتعتمد سرعة تعرض خلايانا للشيخوخة بدرجة كبيرة على إمدادها إما بأطعمة غنية بمضادات الأكسدة أو بأطعمة تفتقر إليها وتمتلئ بالشقوق الأيونية الحرة، وتحتوي جميع الخضروات والفواكه على كميات هائلة من مضادات الأكسدة، فلا يوجد ما يحافظ على شباب وحيوية الخلايا وقدرتها على مقاومة الأمراض مثل تناول الكثير من الفواكه والخضروات فهي من أقوى المواد المقاومة لأعراض الوهن والأمراض المصاحبة للشيخوخة.

ويقول أحد كبار العلماء وهو د. بروس إيميز إن من لا يتناول الخضروات والفواكه يكون في الواقع كمن يعرض جسمه لمخاطر الإشعاع فهو يتسبب في تدمير خلايا جسمه، كما يربط د. جون بوتر بجامعة «مينسوتا» بين انتشار الأمراض السرطانية مؤخرًا والابتعاد عن أكل الخضروات، وتؤكد كثير من الدراسات على أن تناول الفواكه والخضروات خمس مرات يوميًّا يقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان إلى النصف كما يحمي الإنسان من بعض الأمراض الأخرى الفتاكة!، وتعتبر الفيتامينات من أهم المواد المضادة للأكسدة، ولا تعتبر تحاليل الدم العادية مقياسا كافيا لبيان مدى توفر الفيتامينات في الجسم، فقد تظهر تلك التحاليل مستويات طبيعية ومع ذلك يظل النقص موجودًا بسبب وجود خلل في التمثيل الغذائي في الخلية نفسها

مما يعني الاحتياج لتعويض النقص في كمية الفيتامينات المطلوبة لقيام الجسم بنشاطه البيولوجي الطبيعي.

الفيتامينات تحسن نوعية الحياة:

بالطبع لا يعني كل هذا أننا سنخلد في الحياة للأبد فالأجل بيد الله عز وجل، لكننا يمكن أن نجتهد لنعيش معافين في أفضل حال ونتجنب أن نعيش حطام بشر أتى عليهم الدهر -كما يقول شارل ديجول- وعلينا أن نتبع نصيحة «جورج بيرنس» التي تقول: «ليس في وسعك أن توقف قطار العمر، إلا أنه يمكنك أن تتجنب أعراض الشيخوخة».

فيجب علينا إذن أن نسرع في الاهتمام بتناول الفيتامينات ومضادات أعراض الشيخوخة قبل فوات الأوان؛ لأنه أحيانا يكون ثمن الانتظار فادحًا للغاية، فمرض الإسقربوط مثلا كان من أخطر الأمراض القاتلة في العصور الوسطى، وقد ظل العلماء لمدة قرنين من الزمان يظنون أن الفواكه الغنية بفيتامين ج يمكنها منع هذا المرض، لكنهم لم يتمكنوا من إثبات ذلك إلا في منتصف القرن السابع، ولم تقرر الحكومة البريطانية إعطاء البحارة كمية كافية من الليمون في أسفارهم إلا بعد مرور 50 عاما أخرى، وفى تلك الفترة من الانتظار مات أكثر من مائتي ألف بحار بريطاني متأثرين بمرض الإسقربوط، ويعتقد البعض أن نفس الشيء قد ينطبق على حالنا الآن ونحن ننتظر الرأي الحاسم للعلماء بشأن مضادات وعلاجات أمراض الشيخوخة، ولو كان هذا صحيحًا فإلى متى سننتظر قبل أن نتصرف تصرفا إيجابيا في هذا الشأن؟

وهناك شواهد أخرى كثيرة على أهمية الفيتامينات فعلى سبيل المثال وجد أن مرضى القلب يعانون من انخفاض نسبي سواء في الدم أو الأنسجة

في معدلات وجود مضادات الأكسدة الغذائية مثل فيتامينات (ج) و(هـ) و(البيتاكاروتين) و(السيلينيوم)، كما وجد أن من هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان لديهم أيضًا نسب أقل من هذه المواد في الدم والأنسجة، وقد يؤدي النقص الضئيل في عنصر الكروم في الجسم إلى الإصابة بمرض السكري وأمراض شرايين القلب في فترة منتصف العمر، بينما يؤدي تناول الكالسيوم وفيتامين (د) اللذين يعدان من الأغذية التكميلية لمدة عام واحد فقط إلى إمكانية منع كسور العظام بشكل ملحوظ حتى في الثمانين من العمر، ويؤكد الباحثون أن تناول أي نوع من الفيتامينات بانتظام يخفض احتمالات الإصابة بسرطان الجلد المعتاد بنسبة 70٪، كما يؤكدون أن تناول الفيتامينات بانتظام يخفض احتمالات الإصابة بالمياه البيضاء (الكتا راكتا) بنسبة 27٪.

أهمية فيتامينات (ب) والعناصر الغنية بها والجرعات المطلوبة:

وجد أن فيتامينات (ب) لها صلة وثيقة بمقاومة أعراض الشيخوخة والاضطرابات العقلية المصاحبة لها.

ويقول بعض الباحثين إنه بدون فيتامين (ب 12) يمكن للإنسان أن يفقد عقله! حيث يمكن سرقته ببطء وغالبا ما يكون ذلك بسبب حالة شيخوخة صامتة تظهر بعد منتصف العمر، ففيتامين (ب 12) هو العنصر الأساسي للحفاظ على الوظائف العقلية، وهناك حالة يطلق عليها «الضمور المعدي» وتعني أنه عندما تتقدم في العمر تبدأ معدتنا تدريجيا في إفراز مركبات أقل من أحماض المعدة وإنزيم البيسين، وهو خميرة الهضم والعامل الجوهري في انتقال فيتامين (ب 12) عبر الأغشية إلى الدم وهو بروتين ضروري لامتصاص فيتامين (ب 12) من الطعام، ومن المؤسف بالفعل أن نقص فيتامين (ب

12) في الدم يمكن أن يؤدي إلى ضعف الذاكرة أو فقدانها أو ما يعرف بمرض «الزهايمر».

ما هي الأطعمة الغنية بفيتامين (ب 12):

يوجد فيتامين (ب 12) في الأطعمة الحيوانية فقط، مثل اللحوم والأسماك والدجاج ومنتجات الألبان، وهو ما يعني أن الأشخاص النباتيين والذين يحاولون تجنب تناول اللحوم يكونون عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بنقص فيتامين (ب 12)، ويمكن أن ينتج عن نقص فيتامين (ب 12) أنيميا خبيثة وهو ما يستوجب الحقن بفيتامين (ب 12) أو تناول جرعات عالية من الحبوب المحتوية عليه مدى الحياة وتعطى تحت إشراف طبي، وبصفة عامة ولضمان مقاومة الشيخوخة خاصة بعد سن الخمسين فأنت في حاجة إلى جرعات تكميلية من فيتامين (ب 12) حيث إن الحبوب المحتوية عليه يمكن أن تعمل عندما يعجز الطعام عن أداء دوره، وذلك لأن الشكل البللوري للحبوب يسهل امتصاصها حتى مع انخفاض الحامض المعدي بسبب ضمور المعدة.

حمض الفوليك:

حمض الفوليك هو فيتامين (ب) آخر ذو اهمية كبرى، ويوجد في الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات، فإذا نقص هذا الحمض في خلايانا فمعناه أن قطار الشباب سوف يولي مسرعا ليصل إلى محطة الشيخوخة بأقصى سرعة.

وحمض الفوليك مثله مثل فيتامين (ب12) يمكنه القيام بدور هام في الحفاظ على الوظائف العقلية من التدهور كما يساعد في مقاومة مرض

خطير هو السرطان إلا أن السبب الرئيسي لشهرة حمض الفوليك هو قدرته على الحماية من أمراض الشرايين فهو بمثابة الحارس الأمين للقلب والسبب هو أن مستويات بروتين الدم والهيموسيستين المرتفع تعتبر الآن أكبر عامل للإصابة بأمراض القلب مثلها مثل الكولسترول وربما أخطر حيث تؤدي زيادة مستوى الهيموسيستين في الدم إلى مضاعفة فرص الإصابة بأمراض القلب 3 مرات، وتحفز فيتامينات (ب) الثلاث وحمض الفوليك على وجه التحديد إنزيمات معينة تعمل على هدم الهيموسيستين وتبقيه في حالة استكشاف دائمة، أما إذا حدث نقص في فيتامينات (ب) ووصل إلى مستويات خطيرة فإنه يؤدي إلى انسداد الشرايين، كما يساعد حمض الفوليك في حماية المخ من تسمم الأعصاب الذي يؤدي إلى التدمير الذاتي لخلايا المخ؛ وذلك بفعل قدرة حمض الفوليك على إيقاف التأثير الضار للهيموسيستين.

الطعام الغني بحمض الفوليك والجرعة المطلوبة:

تحتوي بعض الأطعمة على كميات مرتفعة من حمض الفوليك مثل الفاصوليا الجافة والسبانخ والكرنب الأخضر والفواكه الحمضية إلا أن الجسم غالبا لا يستفيد بأكثر من 50٪ من حمض الفوليك الموجود في الطعام.

ولذلك على الرغم من أن تناول كميات كبيرة من حمض الفوليك الموجود في الطعام يقاوم الشيخوخة إلا أنه لا يمكن الاعتماد على الطعام وحده في تقليل الهيموسيستين؛ ولذا ينصح بعض الخبراء بتناول جرعة مكملة من حمض الفوليك الموجودة في الحبوب والفيتامينات المحتوية عليه يوميًا للتحكم بشكل آمن في مستويات الهيموسيستين ويمكن لـ (400 ميكروجرام) من حمض الفوليك يوميًا القضاء على مخاطر الهيموسيستين

وتهديدات السرطان ومنع الاضطرابات النفسية.

فيتامين (ب 6):

يعتبر فيتامين (ب 6) أيضًا من أهم مجموعة فيتامينات (ب 6) حيث يؤدي نقصه إلى انخفاض إنتاج الخلايا التائية والخلايا المضادة للأجسام، وكل المواد المحاربة للأمراض في الجهاز المناعي، يبدأ فيتامين (ب 6) في الانخفاض بعد سن الأربعين، حيث يمتصه الجسم بفعالية أقل، ويؤدي نقص فيتامين (ب 6) إلى القضاء على الجزء الأكبر من مقاومة الجهاز المناعي، حيث تنخفض نسبة الخلايا الليمفاوية بشكل ملحوظ ويقل إنتاج المادة المناعية «إنترليوكين – 2» والتي تحفز نمو كل الخلايا التائية الهامة، إلا أن تناول جرعات تكميلية من فيتامين (ب 6) يعيد هذه الوظائف إلى طبيعتها، كما أن فيتامين (ب 6) يساهم أيضًا في وقاية الأوعية الدموية مثله مثل حمض الفوليك، حيث يدعم تأثير إنزيم هام لإعاقة مادة الهيموسيستين المدمرة للأوعية الدموية، وقد أثبت العلماء أن فيتامين (ب 6) يمنع تجلط الدم، كما أوضحوا أن كمية مناسبة منه يمكنها تأخير ضعف الذاكرة المرتبط بالشيخوخة، وهناك بعض الأطعمة الغنية بفيتامين (ب 6) وهي المأكولات البحرية وكل أنواع الحبوب والمكسرات وفول الصويا والموز والبطاطا والخوخ.

فيتامينات (ب) تقاوم السرطان:

الأفراد الذين يدخنون يكونون أكثر عرضة لتكوين خلايا ضارة في المخاط أو البلغم الذي يبصقونه، ويمكن لهذه الخلايا الضارة أن تصبح خبيثة مسببة لسرطان الرئة، ولكن إذا استطعنا القضاء على هذه الخلايا الضارة فسوف يتلاشى خطر الإصابة بسرطان الرئة وهو ما أمكن تحقيقه عندما أعطى

الباحثون في جامعة آلاباما المدخنين جرعات كبيرة من حمض الفوليك وفيتامين (ب12)، ويحذر العلماء من أن هذا لا يعني أن تناول الفيتامينات أو معالجة نقص بعضها يعد بديلاً للإيقاف التدخين بالرغم من أهمية الفيتامينات.

أهمية فيتامين (هـ): -

يعتبر فيتامين (هـ) بمثابة خط الدفاع الأكبر ضد الشيخوخة فهو مضاد التأكسد الذي يحارب الشق الأيوني الحر، وهو أهم أنواع الفيتامينات ويجمع على ذلك معظم الباحثين، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها:

1- أنه يمنع تجلط الشرايين:

حيث يقاوم فيتامين (هـ) أكبر مخاوفنا من الشيخوخة وهو الإصابة بتجلط الشرايين، وفي الواقع يبدأ التجلط التدريجي وتصلب الشرايين مع سن الشباب، ثم تسوء الحالة في منتصف العمر، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن تصلب الشرايين يحدث في المقام الأول بسبب هجوم الشقوق الأيونية الحرة والتي تقوم بأكسدة كوليسترول البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة الضارة بالجسم فيفسد ويصبح سامًا، وفي حالة عدم تأكسد البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة فلن يتمكن الكوليسترول الناتج عنها من اختراق جدران الخلايا، حيث يكون هذا الاختراق بمثابة الخطوة الأولى في عملية تكوين الصفائح الدموية المسببة لانسداد الشرايين، وهكذا فإنه يمكن منع حدوث تصلب الشرايين عن طريق منع أكسدة أو فساد كوليسترول البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة، وهو ما يقوم به فيتامين (هـ) وهو أفضل من كل

أنواع الفيتامينات المضادة للتأكسد؛ لأنه يكون لديه القدرة على الدخول إلى جزيء الكوليسترول الناتج عن البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة فيمنع بذلك حدوث عملية التأكسد الخطرة التي تعد سببًا رئيسيًا في حدوث أمراض شريان القلب التاجي.

2- يعيد شباب الجهاز المناعي:

حيث اتضح للباحثين أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية الدهون الموجودة في أغشية الخلايا المناعية من التأكسد بواسطة هجوم الشق الأيوني الحر، حيث إن هذه الخلايا على الأخص تكون أكثر عرضة لهجومه، ومن أجل إعادة الشباب إلى جهاز المناعة فإن المسنين يحتاجون إلى تناول مقويات تحتوي على فيتامين (هـ) بشكل زائد عن المعدلات الطبيعية، حيث إن تناول جرعات عالية منه يعزز وظائف المناعة لدى الشباب أيضا، ولكن ليس بنفس القوة عند المسنين.

3- يوقف انتشار السرطان:

فطبقاً لما ذكره الباحثون في المعهد القومي للسرطان في أمريكا، فإن تناول فيتامين (هـ) لمدة 6 أشهر يخفض نسبة الإصابة بسرطان الفم والبلعوم إلى النصف، كما أكدت دراسة أخرى أن تناول المقويات التي تحتوي على فيتامين (هـ) يمكن أن يؤدي إلى خفض قابلية الإصابة بسرطان الرئة لدى غير المدخنين إلى النصف، وغالباً يرجع الفضل في محاربة السرطان إلى قدرات فيتامين (هـ) على تقوية المناعة.

4- يعالج التهابات المفاصل: -

حيث أثبتت الدراسات أن تناول جرعات من فيتامين (هـ) تحدث نفس التأثير الذي تحدثه بعض العقارات المضادة للالتهابات المفاصل، كما ثبت أن

المصابين بالتهاب المفاصل غالباً ما يعانون من انخفاض نسبة فيتامين (هـ) في الدم، وقد يحتاجون إلى كميات إضافية منه حيث تستهلكه أجسامهم في محاولات صد هجمات الشقوق الأيونية الحرة التي تؤدي إلى التهابات الأربطة.

5- يؤجل ظهور المياه البيضاء:

حيث أثبتت الدراسات أن تناول المقويات المحتوية على فيتامين (هـ) يمكن أن يؤدي إلى خفض القابلية للإصابة بهذا المرض بنسبة 56٪، إلا أن فيتامين (ج) تكون له فاعلية أكبر في مقاومته.

6- وقف شيخوخة المخ والدم:

حيث إن الشقوق الأيونية الحرة تترك بصماتها على الخلايا والتي تتمثل في تكون مادة يطلق عليها «صبغة الشيخوخة» أو «الليبوفوسين»، وقد وجد أن المرضى المسين الذين يتناولون فيتامين (هـ) تنخفض لديهم معدلات صبغة «الليبوفوسين» هذه بشكل واضح في بعض الخلايا، كما تتحسن لديهم أيضًا الدورة الدموية في المخ.

كيف يعمل فيتامين (هـ)؟

إن فيتامين (هـ) بطبيعته هو أحد مضادات التأكسد القوية القابلة للذوبان في الدهون، ولهذا فهو يقوم بدوره على أكمل وجه في أكثر أجزاء الجسم احتواء على الدهون، وبالتالي تظهر أهميته الكبرى في منع تدهور المخ والشرايين والجهاز المناعي، حيث إن أغشية خلايا المخ والجهاز المناعي تتم باحتوائها على نسبة دهون عالية للغاية، كما أن الشرايين تتعرض للتلف بشكل كبير بسبب الدهون، ويعمل فيتامين (هـ) على وجه الخصوص كأنبوب صغير لإطفاء الحرائق حيث يدمر سلسلة من هجمات الشقوق

الأيونية الحرة الفتاكة والتي تؤدي إلى إفساد الدهون الموجودة في المخ والدم مما يؤدي بدوره إلى حدوث خلل في وظائفهما، وبالتالي التعرض لشبح الشيخوخة المبكرة.

ما هي الأطعمة الغنية بفيتامين (هـ):

لأن فيتامين (هـ) قابل للذوبان في الدهون فإنه يتركز في الأطعمة الدهنية مثل الزيوت المستخلصة من النباتات وأهمها زيوت فول الصويا وعباد الشمس والذرة ويوجد أيضًا في زيوت البندق والقمح وبعض الخضراوات، ولكن لا تكفي الأطعمة الغنية بفيتامين (هـ) لإمداد الجسم بالجرعات المطلوبة منه لمقاومة الشيخوخة، وقد اتضح من الدراسات أننا في حاجة إلى 100 وحدة دولية على الأقل من فيتامين (هـ) للحصول على حماية مؤثرة ضد الأزمات القلبية، واكثر أشكال فيتامين (هـ) فعالية من الناحية البيولوجية يعرف باسم «ألفاتوكوفيرول» ويفضل تناول الأنواع الطبيعية المصدر من فيتامين (هـ) بدلا من الأنواع التركيبية، وجدير بالإشارة أن الأشخاص الذين يتناولون علاجاً مضاداً لتجلط الدم أو يشتبهون في إصابتهم بإحدى مشكلات النزيف أو مقبلين على إحدى العمليات الجراحية يجب عليهم استشارة الطبيب قبل تناول فيتامين (هـ) فقد يكون له تأثير يؤدي إلى زيادة سيولة الدم.

أهمية فيتامين (ج):

أثبتت الأبحاث أن من يتناولون فيتامين (ج) بكثرة تقل احتمالات إصابتهم بالسرطان بنسبة النصف مقارنة بمن يقللون من تناوله.

ولهذا يكفي تناول الفاكهة والخضراوات خمس مرات يوميًا لمقاومة مرض

السرطان، ولكن من أجل المزيد من الحماية ضد السرطان يفضل تناول بعض المقويات المحتوية على فيتامين (ج) كما أن لفيتامين (ج) فوائد عظيمة من أهمها: -

1- يحافظ على الشرايين:

حيث يقدم فيتامين (ج) حماية شاملة للشرايين، ومن العجيب أن كميات متواضعة منه تؤدي إلى ارتفاع نسبة كوليسترول البروتينيات الدهنية عالي الكثافة وهي نوع حميد من الكوليسترول يفيد الجسم حيث يقلل من احتمالات تجلط الدم، ويحد من تكوين كوليسترول البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة المدمر للشرايين، كما أنه يخفض ضغط الدم المرتفع ويقوي جدران الأوعية الدموية.

2-يقوي المناعة:

الطريقة المثلى التي يستخدمها الجسم لمحاربة غزو الميكروبات هي تنشيط جيش الدفاع من كرات الدم البيضاء والتي يطلق عليها «الخلايا الليمفاوية»، وطبقًا لأبحاث المعهد القومي للسرطان فإن تناول 5000 مليجرام من فيتامين (ج) يوميًا يزيد من إنتاج الخلايا الليمفاوية فهو يحسن عمل الجهاز المناعي بصورة كبيرة، وذلك عن طريق الزيادة الكبيرة في مادة «الجلوتاثيون» المضادة للأكسدة في الجسم والتي تعد عنصراً أساسيًا للجهاز المناعي ليؤدي عمله بصورة جيدة.

3-يمنع أمراض الرئة:

حيث ثبت أن تناول الكثير من فيتامين (ج) يجعل الرئتين تعملان بصورة جيدة كما أنه يساعد على منع كرات الدم البيضاء من التكتل والالتصاق على جدران الأوعية الدموية مسببة انتفاخ الرئة وتصلب الشرايين.

يقضي على أمراض اللثة:

حيث أثبتت العديد من الأدلة أن فيتامين (ج) يقي أنسجة اللثة من الهجمات المدمرة التي قد تصيبها، وقد أثبتت بعض الدراسات أن توافر فيتامين (ج) في الدم يحد من الإصابة بأمراض اللسان ونزيف اللثة والجيوب الصديدية بالفم.

4- يحسن السائل المنوي وخصوبة الرجال: -

حيث يعاني الرجال الذين تنخفض لديهم معدلات فيتامين (ج) من احتمال إصابتهم بعيوب في السائل المنوي مما يتسبب في إصابة ذريتهم بتشوهات، كما أثبتت بعض الأبحاث تحسن خصوبة الرجال الذين يتناولون 200 ملجم عل الأقل من فيتامين (ج) يوميًا.

5-يحد من الإصابة بالمياه البيضاء.

كيف يعمل فيتامين (ج): -

فيتامين (ج) هو فيتامين مضاد للأكسدة فعال وقابل للذوبان في الماء، وهو يقوم بحبس ومقاومة الشقوق الأيونية الحرة في الجزء المائي من أنسجة الجسم.

كما يعمل على إعادة تجديد فيتامين (هـ) و«الجلوتاثيون»، كما يحفز الأنزيمات للبحث عن الشقق الأيونية الحرة وتدميرها، ولذلك فإن الحل المثالي لإبطاء الشيخوخة هو إمداد الجسم بكمية كافية من فيتأمينات (ج) و(هـ) اللذين يعملان في تناغم كحارسين يحاربان الشقوق الأيونية الحرة بقوة، ولأن الجسم لا يحتفظ بفيتامين (ج) المذاب في الماء فينبغي تناوله بانتظام للحفاظ على معدلاته المطلوبة في الجسم.

الأطعمة الغنية بفيتامين (ج):

الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) هي الفواكه والخضراوات عموماً خاصة الفلفل والكنتالوب والفراولة والكرنب والبرتقال واليوسفي والجوافة والطماطم.

أهمية فيتامين «البيتاكاروتين:

يحتوي البيتاكاروتين على مواد إضافية مضادة للأكسدة تشغل الأماكن التي تتركها الفيتامينات ومضادات الأكسدة الأخرى وهو يساعد في منع التدهور الجسدي ككل، وهو يمتلك قوة إضافية مضادة للشيخوخة، حيث يمكنه التحول داخل الجسم إلى فيتامين المحتوى في ذاته على عناصر مقاومة للشيخوخة ولتقوية المناعة على وجه الخصوص.

كيف يمكن للبيتاكاروتين محاربة الشيخوخة؟

1-يمنع السرطان:

حيث أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يحتوي نظامهم الغذائي على معدلات مرتفعة من البيتاكاروتين ينخفض احتمال إصابتهم بأنواع السرطان المختلفة إلى النصف، كما أوضحت الدراسات الحديثة أن النساء اللاتي يعانين من سرطان الثدي واللاتي يتناولن أعلى جرعة من البيتاكارروتين تمكنّ خلال سنوات من تحقيق معدلات نجاة من المرض أعلى بنسبة 10 مرات من النساء اللاتي تناولن جرعات أقل، وتفسير ذلك أن «البيتاكاروتين» يعوق انتشار الخلايا السرطانية.

2-يمنع الأزمات القلبية:

حيث اتضح أن البيتاكاروتين يمنع أمراض الشرايين القلبية؛ وذلك بمنع

انسداد الشرايين، كما يمنع الأزمات القلبية.

3- يحفز وظائف الجهاز المناعي: -

فطبقًا للاختبارات التي أجريت في جامعة أريزونا بالولايات المتحدة فإنه يمكن للبيتاكاروتين الإضافي تحسين بنية الخلايا المناعية بصورة كبيرة، وفي دراسة أجريت على 60 شخصاً متوسط أعمارهم 56 عامًا أظهرت النتائج أن الذين تناولوا من 30- 60 مليجرام من البيتاكاروتين يوميًّا ولمدة شهرين تمتعوا بخلايا مناعية طبيعية وخلايا ليمفاوية نشطة.

الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين:

يمكن الحصول على الكثير من البيتاكاروتين «من الفواكه والخضراوات وبإمكان الجسم امتصاص المزيد منه من الخضراوات مثل الجزر بصفة خاصة والبطاطا والمشمش والسبانخ، ويفضل العديد من الباحثين تناول بيتاكاروتين إضافي في صورة كبسولات بمقدار 10 جم على الأقل: 15 جم يوميًّا للحصول على مقاومة إضافية ضد متاعب الشيخوخة، ويجب تناوله مع الواجبات لتسهيل امتصاصه، ولكن لا يجب الإفراط في تناوله لأن الجرعات العالية منه يمكن أن تؤدي إلى اصفرار الجلد والذي يختفي بتقليل الجرعات.

الخط الدفاعي الثلاثي ضد الأكسدة:

يمكن الحصول على قوى مضادة للأكسدة تقاوم التدهور الجسدي المصاحب بهجمات الشقوق الأيونية الحرة بمساعدة أي من فيتامينات (هـ) أو(ج) أو «البيتاكاروتين» إلا أن اجتماع الثلاثة معا يكون خط دفاع ثلاثي يكون أكثر قدرة على المقاومة، حيث إن التأثير التراكمي لمضادات الأكسدة الثلاثة معاً يحد من الإصابة بأمراض الشرايين أفضل مما يفعل كل واحد منها على حدة.

أهمية عنصر الكروم:

إذا كان عمرك 20 سنة فأكثر فإن فرص نقص الكروم أو «الكروميوم» لديك تكون نسبتها 100٪ مما يسرع بزحف أشباح الشيخوخة، وهناك سبب قوي لأهمية تناول عنصر الكروميوم وهو حماية نفسك من الشيخوخة السريعة التي يسببها تزايد هرمون الأنسولين في الدم، حيث يمثل هذا خللاً غادراً يصعب الكشف عنه يصاحب الشيخوخة، ويمكن أن يسبب مرض السكر ويدمر الشرايين، فزيادة هرمون الأنسولين في الدم تؤدي إلى تلويث دمائنا بكميات خطيرة من سكر الدم والكولسترول الضار والدهون الثلاثية ويحفز بصورة مباشرة فرص الإصابة بأمراض القلب والسكر، ويوجد دليل أكيد على أن الكروميوم يساعد على التحكم في الأنسولين وسكر الدم، ويحتاج كل فرد إلى 200 ميكروجرام على الأقل من الكروم يوميًا حتى يقي نفسه من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكر والسرطان؛ لأن الكمية المناسبة من الكروم تقلل بصورة كبيرة من انتشار الأنسولين في الدم والذي يهاجم الشرايين في جدرانها مسبباً تصلب الشرايين مع احتمال الإصابة بالنوع الثاني من السكر الذي يصيب البالغين، كما يخفض الكروم الكوليسترول الضار LDL ويزيد من الكوليسترول الحميد HDL بالإضافة إلى أن يعزز وظائف الجهاز المناعي بجعل الأنسولين أكثر فعالية، حيث يساعد الأنسولين على توجيه العديد من وظائف الجهاز المناعي مثل تحفيز الإلتروفين والخلايا التائية الليمفاوية والتي تدمر الجراثيم وتقضي عليها.

الأطعمة الغنية بالكروم:

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكروم هي الجمبري والكبده وعيش الغراب وكرنب البروكلي والخميرة وكل أنواع الحبوب، ومع ذلك لا يمتص الجسم الكثير من الكروم الموجود في الأطعمة ويفضل الاستعانة

ببعض الكبسولات المحتوية عليه، وإذا كان الفرد يتناول أطعمة سكرية فهو في حاجة إلى المزيد من الكروم؛ لأن بإمكان السكر تدمير مقدار الكروم الضئيل الذي يتناوله مما يعرض جسمه للأثر السلبي المزدوج لارتفاع السكر وانخفاض الكروم واللذين يتآذران معاً لرفع معدل أنسولين وسكر الدم مما يعجل بالشيخوخة.

أهمية عنصر الزنك:

لا يجب على الإنسان أن يترك جهازه المناعي يغط في النوم دافعاً به إلى هوة الشيخوخة المبكرة لمجرد افتقاره إلى القليل من الزنك، وحتى النقص البسيط في الزنك يعرض الإنسان لمخاطر غير ضرورية، والواقع أنه يوجد في ثنية الرقبة خلف أعلى عظمة الصدر جيب صغير يطلق عليه «الغدة الصعترية» وهي غدة صغيرة صماء تعتبر بمثابة القائد الذي يقود عمل الجهاز المناعي طوال حياة الإنسان، ولسوء الحظ فإن هذه الغدة تكون كبيرة ونشطة في بدايات العمر ثم تضعف وتفقد قوتها كلما تقدم العمر بالإنسان وباضمحلالها يحدث تدهور سريع لوظائف الجهاز المناعي وتظهر علامات الشيخوخة أكثر وضوحاً؛ ومن هنا تتضح أهمية عنصر الزنك في إنعاش حيوية الغدة الصعترية، وبالتالي إنعاش الجهاز الصناعي، ويوفر الزنك حماية عالية ضد الشيخوخة؛ لأنه يعمل كمضاد للأكسدة فإذا انخفض الزنك انتشر الشق الأيوني الحر المدمر في الجسم مهاجماً الخلايا ومسبباً انهياراً عاماً.

الأطعمة الغنية بالزنك والجرعة اللازمة:

يصعب الحصول على القدر الكافي من الزنك من الطعام وخاصة بالنسبة للأشخاص النباتيين أو الذين يقللون من تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية، وأكثر الأطعمة احتواء على كميات عالية من الزنك هي الأطعمة البحرية

خاصة الأسماك القشرية والمحار واللحوم قليلة الدهون والجوز والحبوب، ويكفي تناول 15-30 مليجم يوميًا من الزنك للحفاظ على وظائف الجهاز المناعي مع تقدم العمر، ويمكن أحياناً الحصول على الكمية اللازمة من الزنك من الحبوب متعددة الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولا يجب تعاطي جرعات أعلى من الزنك حتى لا تأتي بأثر عكسي يقلل المناعة.

ويقل امتصاص الزنك لدى الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الألياف فوق الحاجة والنباتيين والذين تجاوزوا سن الخمسين.

أهمية عنصر الكالسيوم:

يعتبر الكالسيوم من أهم الأملاح المعدنية بالنسبة لبناء العظام والحفاظ على عافيتها، وتؤدي قلة تناول الكالسيوم وانخفاض نسبته في الجسم إلى الإصابة بوهن العظام وتعرضها للكسر واختلال النظام الهرموني فالكالسيوم أكثر من مجرد منقذ للعظام حيث تحتاجه خلايا الجسم لأداء وظائفها على أكمل وجه، ويزداد خطر نقص الكالسيوم مع تقدم العمر، حيث تقل قدرة خلايا الجسم على امتصاصه، ولكن من الممكن تفادي ذلك بالحرص على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمكملات الدوائية خاصة في بدايات الشباب حيث تعطي حصانة للجسم.

كيف يقاوم الكالسيوم الشيخوخة:

1- **يحافظ على شباب العظام:**

- لمنع هشاشة العظام وتشوهها يحتاج الإنسان إلى تناول الكالسيوم في كل مراحل حياته، حيث إن الوظيفة الأساسية للكالسيوم هي زيادة كثافة العظام في مراحل العمر المبكرة، وتقليل هشاشتها في المراحل المتأخرة فأقصى كثافة للعظام تكون في الفترة ما بين سن العشرين إلى الثلاثين، ومعظم عملية البناء

تتم في فترة المراهقة ولهذا السبب فمن الضروري بالنسبة للصغار وخاصة الفتيات تناول المزيد من الكالسيوم قبل البلوغ إذا أمكن وقبل سن الـ (25) وهي فترة بناء العظام لديهم.

2- يمنع ارتفاع ضغط الدم:

حيث إن الكالسيوم يمكن أن ينقذ الإنسان من الإصابة بضغط الدم المرتفع مع تقدم العمر، وهو فعَّال بالنسبة لكبار السن وخاصة من لديهم حساسية تجاه الملح على وجه التحديد؛ لأن ضغط الدم يرتفع نتيجة لتناول كميات كبيرة من الصوديوم، وتفيد الأبحاث الطبية أن تناول جرعات عالية من الكالسيوم يمنع الإصابة بضغط الدم المرتفع ومنع المضاعفات الناتجة عنه ويحمي القلب والشرايين.

3- يحارب الكوليسترول:

حيث إن الكالسيوم سلاح قوي لمحاربة الكوليسترول وخاصة النوع الضار منه الذي يسبب انسداد الشرايين، ويرجع السبب إلى أن الكالسيوم يعوق امتصاص الدهون المشبعة في المعدة والأمعاء فالدهون الحيوانية الموجودة في اللحوم والمنتجات الحيوانية تعمل على زيادة الكوليسترول وفي حالة إعاقة امتصاصها لا تؤدي إلى زيادته، وقد اتضح أن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة غنية بالكالسيوم تنخفض لديهم نسبة الكوليسترول بصورة كبيرة، إلا أننا لا يمكننا الاعتماد عليه للقضاء على مخاطر الدهون المرتفعة في طعامنا.

4- يمنع السرطان:

حيث اتضح أن من فوائد الكالسيوم العظيمة أيضًا أن يساعد على منع انتشار الخلايا السرطانية.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم:

أفضل مصادر الكالسيوم هي الألبان والزبادي واللفت وكرنب بروكلي والسردين المعلب والسلامون المعلب بالإضافة إلى الخبز والعصائر، ويجب الإكثار من تناول هذه الأطعمة لمقاومة الشيخوخة.

أهمية فيتامين (د):

إننا نحتاج إلى فيتامين (د) بشكل جوهري لتسهيل امتصاص الكالسيوم، وقد أوضحت الأبحاث التي أجريت بجامعة بوسطن الأمريكية أن حوالي نصف عدد المسنين الذين يعانون من كسور بعظام الفخذ لديهم نقص في فيتامين (د)؛ لأن الجلد في مرحلة الشيخوخة تقل قدرته على امتصاص وصنع الكالسيوم من أشعة الشمس، كما تقل قدرة الكلى على تحويل الفيتامين إلى النوع النشط، ولذلك فبدون مقدار كافٍ من فيتامين (د) النشط تصبح العظام أوهن، كما أن نقص فيتامين (د) يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، ويجعل الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا والقولون.

أفضل مصادر فيتامين (د):

أفضل مصادر فيتامين (د) من الأطعمة هي الحليب الغني بفيتامين (د) والكبدة والأسماك الدهنية مثل السردين والسلمون، وإذا كنت تتعرض بشكل كافٍ لأشعة الشمس اللازمة لتكوين فيتامين (د) فأنت بحاجة إلى تناول 200 وحدة دولية من فيتامين (د) يوميًا، أما كبار السن الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس فيحتاجون إلى 600 وحدة دولية من فيتامين (د) يوميًا.

أهمية الماغنيسيوم:

(المكسرات.. تحمي قلبك!)

إحدى الحقائق المذهلة التي تم الكشف عنها مؤخراً هي أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب.

فقد اتضح من الأبحاث الطبية العالمية أن المكسرات تحتل المرتبة رقم (1) بين الأطعمة التي تعطي حصانة ضد أمراض القلب، فحاول الإكثار من تناول المكسرات حتى تحمي قلبك من مخاطر أمراض شرايين القلب، ويرجع العلماء أسباب أهمية تناول المكسرات وفوائدها الصحية إلى احتوائها على دهون غير مشبعة ومضادات أكسدة هي زيوت «أوميجا -3»، إلا أن باحثين آخرين يرجعون أهميتها إلى احتوائها على الماغنيسيوم؛ لأن الماغنيسيوم في الواقع هو أقوى العوامل الموجودة في المكسرات مقاومة للشيخوخة وخاصة اللوز والبندق والجوز والكاجو، وترجع أهمية الماغنيسيوم في الواقع إلى حمايته للإنسان من الأزمات القلبية وأعراض الشيخوخة، كما أن من تقل نسبة الماغنيسيوم لديهم يكونون عرضة لانخفاض معدل الأنسولين وتكون عظامهم معرضة للكسر كما يسهل وقوعهم فريسة لارتفاع ضغط الدم.

فوائد الماغنيسيوم:

1- يعوق هجمات الشقوق الحرة:

- حيث اتضح من الأبحاث التي أجراها فريق من العلماء بالمعهد القومي الفرنسي للأبحاث الزراعية أن السبب الأساسي للشيخوخة السريعة هو نقص الماغنيسيوم، حيث إن نقص الماغنيسيوم يؤدي إلى تنشيط هجمات الشقوق الحرة على الخلايا، كما أن نقص الماغنيسيوم طويل المدى يجرد

الجسم من فيتامين (هـ)؛ لأن الجسم يستخدم الكثير منه لصد هجمات الشق الأيوني الحر المتزايدة.

2- يحمي القلب:

- حيث اتضح من الأبحاث أن الماغنيسيوم يحمي القلب بطرق عديدة ومختلفة خاصة فيما يتعلق بمنع نوبات نشيج شرايين القلب وعدم انتظام ضربات القلب اللذين يسببان الموت المفاجئ -حفظكم الله- كما يساعد الماغنيسيوم على منع تكون جلطات الدم التي تؤدي إلى انسداد الشرايين؛ وبالتالي الأزمات القلبية وقد اتضح أن الماغنيسيوم يمنع إطلاق مادة التجلط «ثرمبوكسين» التي تزيد كثافة الصفائح الدموية؛ مما يؤدي إلى تكون الجلطات، كما أن الماغنيسيوم يحمي الأوعية الدموية من الانقباض مما يمنع ارتفاع ضغط الدم والسكتات والأزمات القلبية كما أنه ينظم ضربات القلب بشكل فعال.

3- يمنع ويقاوم مرض السكر:

حيث ظهرت أدلة جديدة على وجود ارتباط بين نقص الماغنيسيوم ومرض السكر، بينما اتضح أن جرعات قليلة من الماغنيسيوم قد تمنع مضاعفات مرض السكر، وتفسير ذلك أن مرضى السكر يعانون من خلل في التمثيل الغذائي للماغنيسيوم، وقد وجدت معظم الدراسات أن معظم مرضى السكر غالباً ما يعانون من انخفاض معدلات الماغنيسيوم في الخلايا والدم وهو أمر مقلق؛ لأن نقص الماغنيسيوم يحفز تجلط الدم وانسداد الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم واختلال ضربات القلب.

4- يحافظ على قوة العظام:

فأنت في حاجة إلى الماغنسيوم بالإضافة إلى الكالسيوم للمحافظة على قوة

وسلامة عظامك مع التقدم في السن، حيث يشير الخبراء في جامعة جنوب كاليفورنيا الأمريكية إلى أن نقص الماغنيسيوم طويل المدى يؤدي للإصابة بهشاشة العظام.

الأطعمة الغنية بالماغنيسيوم:

يمكن الحصول على الكثير من الماغنيسيوم بتناول كل أنواع المكسرات والبقوليات والخضروات.

أهمية عنصر السيلينيوم:

ترجع أهمية السيلينيوم الكبرى إلى أنه يحصن الجسم ضد هجمات الميكروبات والفيروسات بما فيها الفيروسات الفتاكة فهو يقوي مناعة الجسم بشكل فعال ويحمي الإنسان من الوقوع فريسة لأمراض القلب والسرطان والأعراض المصاحبة للشيخوخة، والسيلينيوم هو ملح مغذني بمثابة مضاد أكسدة قوي يحتوي على خواص عديدة مقاومة للشيخوخة، وبالإضافة إلى ذلك فإن السيلينيوم لا يعتبر مجرد مضاد للأكسدة في حد ذاته، ولكنه أيضًا يبني الحواجز التي تعوق تكون بروكسيد الجلوتاثيون (وهو فوق أكسيد يحتوي على نسبة أكسجين عالية) ويعتبر السيلينيوم أحد أهم إنزيمات الجسم في القضاء على تأثير الشق الأيوني الحر، وخاصة تلك التي تهاجم جزئيات الدهون وتفسدها، ويعتقد بعض الباحثين أن قوة السيلينيوم المقاومة للشيخوخة ترجع إلى قدرته على تحفيز إنتاج إنزيم الجلوتاثيون المقاوم للشقوق الأيونية الحرة، كما يعتبر السيلينيوم أحد المكملات المضادة للأكسدة والتي تقلل من معدلات الوفاة بسبب الإصابة بمرض السرطان، ويفيد بشكل خاص في مقاومة سرطان الرئة ويحمي السيلينيوم القلب بحماية شرايينه من تراكم الصفائح الدموية المسبب للجلطات والذي يؤدي إلى الأزمات القلبية،

كما يساعد السيلينيوم على منع تكون الدهون منخفضة الكثافة الضارة بالجسم، والتي تكون الخطوة الأولى في انسداد الشرايين، وهو يعيد شباب الجهاز المناعي، ومن أهم فوائد السيلينيوم كذلك أنه يزيل التوتر ويقاوم الاكتئاب وهو ما اتضح من خلال دراسة أجريت على مجموعة من المفحوصين في مراكز البحوث الأمريكية حيث تحسنت حالتهم المزاجية بتناولهم للسيلينيوم.

الأطعمة الغنية بالسيلينيوم:

يمكن الحصول على السيلينيوم من الحبوب الخضراء وعباد الشمس واللحوم والأطعمة البحرية وخاصة التونة والمحار وأيضا الثوم، إلا أن البندق البرازيلي يعتبر خارج المنافسة كأفضل المصادر الغنية بالسيلينيوم لأنه ينبت في ترب غنية جدًّا بالسيلينيوم في غابات الأمازون، والجرعة اللازمة من السيلينيوم تتراوح بين (100-200) ميكروجرام في اليوم، ولا يجب الإفراط في جرعة السيلينيوم أكثر من ذلك لأن يكون سامًّا، وتحدث له مضاعفات مثل حدوث الالتهابات وإصابة الكبد وسقوط الشعر، كما لا يجب الإفراط في تناول البندق البرازيلي.

أهمية الحمض الأميني (الجلوتاثيوم):

يعتبر الجلوتاثيوم واحداً من أفضل مضادات الأكسدة، وهو مركب مكون من ثلاثة أحماض أمينية يوجد بشكل طبيعي في الأطعمة التي نتناولها، كما تنتجه الخلايا داخليًّا كجزء من التصميم الرائع لنظام التخلص من سموم الجسم والذي يقضي بدوره على أضرار الشق الأيوني الحر، ويعتبر الجلوتاثيوم أقوى وأهم مضادات الأكسدة ذاتية الإنتاج، كما أنه يجدد معدل التقدم في العمر واحتمال التعرض لأمراض مزمنة.. لأنه مع تقدم العمر

يضعف إنتاج الخلايا له حتى يتلاشى منها مسبباً ضعف المقاومة لهجمات الشوق الحرة.

كيف يقاوم الجلوتاثيون الشيخوخة:

1- يعيد شباب الجهاز المناعي:

حيث إن انخفاض مستوى الجلوتاثيون في الخلايا مع التقدم في العمر يؤدي إلى تنشيط هجمات الشقوف الحرة مما يتسبب في حدوث انخفاض تدريجي لأداء الجهاز المناعي، ولكن سد نقص الجلوتاثيون يؤدي إلى إيقاف هذا النشاط الحتمي.

2- يقضي على الدهون الخطيرة:

حيث يساعد الجلوتاثيوم على إنقاذ الإنسان من العواقب الخطيرة لتناول الدهون حيث يعمل على تنقية الأطعمة من الدهون المؤكسدة الموجودة في الأمعاء.

3- يمنع ويشفي من مرض السكري:

حيث يساعد الجلوتاثيون على شفاء مرض السكري خاصة من الدرجة الثانية.

كيف يؤدي الجلوتاثيون عمله:

يقاوم الجلوتاثيوم الشيخوخة من خلال طريقتين هما:

اولاً: عن طريق القناة الهضمية: فعندما نتناول الجلوتاثيوم الموجود بالطعام فإنه يصل إلى خلايا الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) ثم يقيم نظاماً للتخلص من السموم الناتجة من الدهون المتراكمة بداخل أجزاء القناة الهضمية ويحول دون انتشار الدهون المؤكسدة الضارة بالصحة في جميع أنحاء

الجسم، وبالرغم من ذلك فإن كمية الجلوتاثيوم التي تصل إلى الأجزاء الأخرى السليمة في الجسم غير معروفة وغير موثوق في وصولها إلى هذه الأجزاء؛ وذلك لأن العصارات الهضمية تحلل الجلوتاثيوم إلى مواد أخرى، وبذلك فربما لا يصل الجلوتاثيوم الموجود في الأطعمة إلى مجرى الدم أو الأنسجة والأعضاء الأخرى بكميات كافية.

ثانياً: عن طريق مجرى الدم: حيث يمكن زيادة نسبة الجلوتاثيون في الدم؛ وبالتالي في جميع أنسجة الجسم بشكل غير مباشر عن طريق تناول كميات كافية من المواد التي تساعد على تكوينه في الجسم مثل فيتامين (ج) وعنصر السيلينيوم والحمض الأميني «الجلوتامين».

الأطعمة الغنية بالجلوتاثيون:

ثبت أن الأشخاص الذين يكثرون من تناول الخضروات والفواكه ترتفع نسبة الجلوتاثيون في أجسامهم؛ وبالتالي تنخفض نسبة إصابتهم بالسرطان.

ويفضل الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة وغير المطهية أو المعلبة، حيث يفسد الطهي والتعليب جزءاً من مادة الجلوتاثيون، كما يجب الإقلال من تناول الدهون؛ لأن الإكثار منها تزيد من حاجة الجسم إلى الجلوتاثيون، والخضروات الغنية جدًا بالجلوتاثيون هي الكرنب بأنواعه والقنبيط، حيث تحتوي هذه الخضروات على مواد تحفز خلايا الجسم على إفراز الجلوتاثيوم، كما يجب الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، حيث تساعد أيضًا على زيادة نسبة الجلوتاثيوم في الجسم مثل الموالح والفراولة والبطيخ.

أهمية الجلوتامين:

الجلوتامين وهو المركب الذي يفرز الجلوتاثيون، وبالتالي فهو عامل قوي من عوامل مقاومة الشيخوخة، كما أنه مادة أساسية لمقاومة ارتفاع الضغط، كما يجدد نشاط العضلات ويحميها من الضعف.

عقاقير من صيدلية الطبيعة:

أنعم الله علينا بنعم عديدة من خيرات الطبيعة التي تمتلئ بالعناصر التي تفيد صحة الإنسان بشكل طبيعي مأمون ودون تأثيرات جانبية ضارة كالتي تسببها العقاقير الكيميائية فهذه العقاقير الطبيعية من صيدلية الطبيعة.. من الأعشاب والخضروات والفاكهة وخيرات الله التي وضع الله فيها شفاءً لنا..

وسنقدم لكم أيها القراء الأعزاء بعض النماذج الهامة لهذه «العقاقير الخضراء» من صيدلية الطبيعة:

أعشاب الجنكة:

الجنكة هي شجرة صينية ذات أوراق لها شكل المروحة وثمار صفراء، وقد عرفت الأوراق المطحونة لهذه الشجرة أو السائل المستخرج منها بأثرها القوي في مقاومة الشيخوخة منذ وقت طويل؛ مما جعل ملايين الناس في دول أوروبا يقبلون على استخدامها بنجاح كبير.

والجنكة هي في الأصل من أشجار الزينة المعمرة ويلزم طحن (50) رطلاً من أوراقها الجافة لصنع رطل واحد من «مستخلص الجنكة» الذي يستخدم كسائل أو في شكل كبسولات.

مزايا الجنكة:

إحدى المزايا المشهورة عن الجنكة هي قدرته على تحسين الدورة

الدموية وهو شيء هام جدًا للمتقدمين في السن والذين تعاني أوعيتهم الدموية من الشيخوخة ومن التصلب أو الانسداد، حيث تبدو بشكل واضح قدرته على المساعدة على تدفق الدم حتى خلال أضيق وأدق الأوعية الدموية، وبالتالي يعيد النشاط إلى الأنسجة المتعطشة للأكسجين في المخ والقلب وسائر أوصال الجسم، كما أنه تنعكس فوائده بذلك على تحسن الذاكرة وتخفيف آلام عضلات الجسم، وهناك مصدر آخر لقوة الجنكة وهو أنه مادة فعالة جدًا لمقاومة الأكسدة الضارة بالخلايا، ومن أعظم فوائد الجنكة أيضًا أنه يمكنه المساعدة في تجديد نشاط وقدرة خلايا المخ على استقبال إشارات من جهاز الإرسال العصبي الذي يقوم بتوجيه وظائف المخ، ويفيد في علاج حالات القصور الذهني وضعف الذاكرة والشرود والشعور بالدوار وانحراف المزاج، وكلها أعراض مصاحبة للشيخوخة بصفة خاصة.

الثوم: إكسير الحيوية:

يعتبر الثوم واحدًا من العقاقير العجيبة التي وهبها الله لنا لمقاومة الشيخوخة، فإذا كنت تستسيغ طعم الثوم فلا تتردد في أكله سواء نيئًا أو مطبوخًا، مهروسًا أو مقطعًا، وإذا لم تكن تستسيغ طعمه ولا تريد أن يمتلئ فمك برائحة الثوم فعليك بتناول المركبات أو الأدوية المحتوية عليه..

لقد أودع الله بهذا النبات الرائع ما لا يقل عن 400 مادة كيمائية من المواد المقاومة للأكسدة والتي تميز الثوم بقدرات هائلة في وقاية الخلايا من الأضرار ووقاية الجسم كله من الشيخوخة المبكرة، إنه باختصار إكسير الحيوية وللحياة الصحية دائمًا، وقد استخدم في علاج الكثير من الأمراض منذ ما يقرب من 5000 عام، وينصح الخبراء بأن يقوم كل منا بعد أداء تمارين الصباح بأخذ فص من الثوم على الريق بتقطيعه وابتلاعه.. حيث

يعتبر الثوم النيء المقطع أكثر فعالية كمضاد حيوي، وتعتبر حبوب الثوم من أكثر أنواع الأدوية رواجاً في ألمانيا خصوصًا وأوروبا عمومًا.

المواد الفعالة في الثوم:

يمتلئ الثوم بخليط معقد هائل من المواد الكيميائية الفعالة التي يكتشف العلماء فيها خصائص دوائية فعالة كل يوم، ولكن تم التأكد من أن المواد الكيميائية التي يحتوي عليها الثوم لها مجال واسع من التأثيرات مثل المضادات الحيوية والمواد المخفضة لضغط الدم، والمواد المقاومة للإصابة بمرض السرطان، والمواد المضادة لعسر الهضم، والعوامل المضادة للالتهابات وغيرها.

فوائد الثوم:

1-يقي من الإصابة بمرض السرطان:

حيث يساعد الثوم على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان خاصة في فترة الشيخوخة، فالذين يأكلون الثوم أقل عرضة للإصابة بأمراض سرطانية معينة مثل سرطان المعدة وسرطان القولون، ولقد ثبت أن السيدات المسنات اللاتي كن يتناولن الثوم أكثر من مرة واحدة في الأسبوع كن أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون، وذلك طبقاً لدراسة أجريت في جامعة مينسوتا الأمريكية، كما أوضحت دراسات أجريت في الصين وإيطاليا أن من يتناول الثوم والبصل أقل عرضة بنسبة 50٪ للإصابة بسرطان المعدة، وعلاوة على ذلك يعد الثوم أحد المواد الفعالة في مقاومة السرطان بعد الإصابة به.

2- يخفض الكوليسترول:

حيث يمكن لنصف فص من الثوم إلى فص واحد فقط من الثوم الطازج يوميًا أو ما يعادل ذلك من مركبات الثوم أن تخفض نسبة الكوليسترول

المرتفع (فوق 200) بمتوسط 23 نقطة أو حوالي 9٪ طبقاً لدراسة أجريت في جامعة نيويورك، كما وجد أن مادة «الأجوين» الموجودة في الثوم وهي من أقوى المواد المضادة للكوليسترول فيه تساعد على إعاقة تكوين جلطات الدم.

3- مضاد للأكسدة ومخفض للضغط:

حيث تعتبر المواد المضادة للأكسدة التي يحتوي عليها الثوم بالغة التأثير في إعاقة الشقوق الأيونية الحرة عن أكسدة الأنواع الضارة من الدهون في كوليسترول الدم، وبذلك فهي تشل من قدراتها على سد الشرايين، وعلاوة على ذلك فإن الثوم يخفض ضغط الدم ففي إحدى الدراسات الألمانية الرائعة ثبت أن من يتناول ما يعادل فصين من الثوم يوميًا ينخفض ضغط الدم لديه بمقدار 19 درجة في البسط و13 درجة في المقام بعد مرور 3 أشهر.

4- يقاوم جلطات الدم:

فمن الطرق الأخرى التي يقاوم الثوم بها أمراض القلب إعاقته لتكوين الجلطات الخطيرة فالثوم يمنع الصفائح الدموية من الالتصاق ببعضها البعض أو بجدران الشرايين وهي أول خطوة يمكن أن تؤدي إلى انسدادها، وقد اتضح في دراسة هندية ان الثوم النيء بمعدل 3 فصوص في اليوم تحسن من نشاط إذابة الجلطات بنسبة 20٪.

5- يمنع حدوث الأزمات القلبية:

فحتى –لا قدر الله– إذا أصيب الإنسان بمرض من أمراض القلب أو أزمة قلبية، فإنه إذا تناول الثوم فربما ساعد ذلك على إنقاذه، حيث يساعد الثوم على إذابة أي انسداد يحدث في الشرايين، كما يعالج بشكل جزئي

الشرايين التالفة من جراء إصابتها بالتصلب.

6- يعيد النشاط إلى المخ والمناعة:

فقد أوضح بحث حديث رائع أُجري في اليابان أن أكل الثوم يمكن أن يجدد نشاط وظائف المخ والجهاز المناعي، حيث إن قدرة الجسم على القيام بتلك الوظائف تقل تدريجيًا مع التقدم في العمر وهو ما يمكن الوقاية من حدوثه بفضل الثوم حيث يساعد الثوم على ضمان نجاة خلايا المخ من التلف في مرحلة الشيخوخة.

عقاقير القلب المصنوعة من الثوم:

لقد عُرف منذ أمد بعيد عن المركبات المصنوعة من الثوم مثل عقاقير (ACE) بأنها تساعد على خفض ضغط الدم، ويعتبر عقار «البروزاك» أحد العقاقير الشهيرة يقوم «د. فيليون» من معهد باستير في فرنسا أن الثوم مضاد للضغط والإجهاد ومضاد للقلق وله تأثير كمسكن مثل تأثير «البروزاك»، ولقد اكتشف «د. فيليون» أن الثوم يؤثر على إفراز مادة «السيروتونين» وهي مادة كيمائية موجودة في المخ تشترك في تنظيم نطاق سلسلة واسعة من الحالات المزاجية والنفسية والسلوكية، والمستويات الأعلى من «السيروتونين» ونشاط السيروتونين في المخ يعمل كمهدئ للأعصاب يساعد على الإسترخاء والتخفيف من الشعور بالسأم، ويعتقد د. فيليون أن الثوم يساعد في إعادة نشاط «السيروتونين» إلى طبيعته السوية.

فول الصويا.. كله فوائد:

إذا كنت لا تأكل فول الصويا فأنت تحرم نفسك من جرعة صحية متاحة بسهولة لتملأ جسمك بالحيوية والشباب.

إنه في الحقيقة عبارة عن حصن لمقاومة أعـراض الشـيخوخة فهـو يمتلـئ بالمواد الفعالة جدًا لمقاومة الأكسدة التي يمكنها أن تحدث مفعـولاً سـحريًا في خلايا جسمك، وقد اتضح أن سبب انتشار المعمرين بـين اليابـانيين وتمـتعهم بصحة جيدة أن معظم أطعمتهم يدخل فول الصـويا أو أحـدث مشـتقاته في تكوينها.

المواد الفعالة في فول الصويا:

يمتلئ فول الصويا بالكثير من المواد الفعالة المفيدة لصحة الإنسـان، فعلـى سـبيل المثـال وجـد في إحـدى الدراسـات الـتي أجريـت بأمريكـا أن مـادة «البروتينز» الموجودة في فول الصويا تحارب ببراعة العديد مـن السـرطانات، كما أثبتت دراسة أخرى أن مادة «الجينيستاين» الموجودة في فول الصويا تعتبر ذات أثر قوي وفريد في الوقاية مـن سـرطان الثـدي والبروسـتاتا، ويشـير د. «هارمان» أيضًا إلى أن الأحماض الأمينية الموجودة في فول الصويا أقل عرضة للأكسدة كما يحمي «الجينستاين» الشرايين؛ لأنه يعرقل تكاثر سرطان الخلايـا ويعوق انتشار مادة «البلاك» التي تسبب انسـداد الشـرايين، كمـا أن لـه أثـرا رائعًا في مقاومة نشاط إنزيم «الثرومبين» المسبب لتجلط الـدم وبالتـالي يمنـع الأزمات القلبية.

كيف يؤثر فول الصويا في مقاومة الأمراض:

يبدو أن المواد الكيمائية الموجودة في فول الصويا تحـارب سـرطان الثـدي بوسيلتين: الأولى أن لهذه المواد تأثيرًا مباشرًا مضادًا للسـرطان علـى الخلايـا، كما تؤثر على الإستروجين بشكل أكبر ممـا يفعلـه العقـار المضـاد للسـرطان «تاموكسيفين» وذلـك عـن طريـق إعاقـة قـدرة هرمـون الإسـتروجين علـى إحداث التغيرات الضارة في خلايا الثدي، وبذلك يساعد فول الصـويا علـى

منع حدوث وانتشار سرطان الثدي في كل من مرحلتي قبل سن اليأس وبعده لدى السيدات.

يساعد فول الصويا على رفع معدل الكوليسترول الحميد بنسبة 15٪ كما يساعد على تقليل معدل الدهون الثلاثية «الترايجليرايد»؛ وبالتالي يؤدي إلى تحسن ملحوظ في تدفق الدم إلى القلب وإعادة النشاط والحيوية إلى الشرايين، بل إن لبن الصويا مثل فيتامين (هـ) يمنع أكسدة النوع الضار من الدهون، وبذلك يمنعها من الإضرار بالشرايين طبقًا كما توصلت إليه أحدث الأبحاث اليابانية.

يمكن الاعتماد على فول الصويا لمقاومة الأنسولين الغادر في الدم وللحفاظ على ثبات نسبة السكر في الدم، ويعتبر فول الصويا بصفة خاصة غنيا بنوعين من الأحماض الأمينية هما «الأرجينين» و«الجلاليسين» واللذان يساعدان على تنظيم نسبة الأنسولين في الدم، حيث إن ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم، وكذلك ارتفاع نسبة السكر في الدم مسئولان بالكامل عن حدوث أي تدمير يحدث للخلايا وبالتالي حدوث الشيخوخة.

يساعد تناول كميات وافرة من بروتين الصويا مثل لبن الصويا وفول الصويا و«التوفو» على بناء عظام أقوى (وهو ما تفعله السيدات اليابانيات)؛ لأنه على عكس البروتينات الحيوانية التي تطرد الكالسيوم من الجسم في البول فإن بروتين الصويا لا يفعل ذلك.

أدخل بروتين الصويا في طعامك:

لكي تحصل على فوائد فول الصويا في مقاومة الشيخوخة يجب أن تأكل بروتين الصويا الموجود في لبن الصويا ودقيق الصويا وجميع أنواع فول الصويا و«التوفو» المصنوع من الصويا وزيت فول الصويا و«صوص»

الصويا، وهناك وصفات صحية رائعة للاستمتاع بالحيوية ومقاومة الشيخوخة بإدخال بروتين الصويا في بعض الأطعمة فمثلاً يمكن استخدام 1/ 3 كوب من دقيق الصويا و2/ 3 أكواب من دقيق القمح لعمل كوب واحد من الدقيق يستخدم في صناعة الخبز، كما يمكن وضع لبن الصويا المنزوع الدسم على الأطعمة المكونة من الحبوب، ويمكن صنع مخفوق لبني من الفواكه بإضافة التوفو أو لبن الصويا.

صحن من الخضروات = صحنًا من المعجزات!

علينا أن نأكل مختلف أنواع الفواكه والخضروات بقدر المستطاع، فليس هناك مصدر يمكن أن نحصل منه على جرعات من أجل الحيوية ومقاومة الشيخوخة مثلما هو الحال بالنسبة للخضروات والفواكه فهي تمتلئ بالخصائص الفعالة التي تكون السبب الرئيسي في إحداث آثار الشيخوخة السلبية، فمعظم آثار وأضرار الشيخوخة إنما هي في الواقع نقص كبير في تناول الخضروات والفواكه بشكل كافٍ للحصول على ما فيها من فوائد جمة.

فوائد الخضروات والفواكه :

1- تمنع الإصابة بأمراض السرطان:

حيث ثبت أن تناول الخضروات والفواكه بانتظام يمكن أن يقلل من فرص الإصابة بالسرطان إلى النصف تقريباً، فهذه هي النتيجة التي توصل إليها تحليل شامل موثوق به تضمن حوالي200 دراسة من 17 دولة قام به أحد باحثي السرطان في جامعة كاليفورنيا، وحتى المدخنون يمكنهم أيضًا التقليل من الأضرار التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان من خلال الإكثار من

الخضروات والفواكه خاصة الغنية بالبيتاكاروتين مثل الجزر والبطاطا الحلوة والسبانج والخضروات الورقية، ويحتوي الكرنب والقرنبيط والخضروات الأخرى من الفصيلة الصليبية على مواد كيمائية تعجل بإزالة الإستروجين الضار من الجسم كما تعجل بمنع الإصابة بسرطان الثدي عند السيدات، كما يؤدي تناول الطماطم 5 مرات في الأسبوع إلى تقليل نسبة الإصابة بسرطان البنكرياس، وحتى بعد تشخيص مرض السرطان فإن تناول الخضروات والفواكه بكثرة يمكن أن يكون مانعًا لتطور وانتشار مرض السرطان في الجسم.

2- تمنع انسداد الأوعية الدموية:

حيث إن الإكثار من الفواكه والخضروات يمكن أن ينقذك من التعرض للأزمات القلبية والسكتات الدماغية أو حتى انسداد الشرايين بعد الأزمات القلبية وفقاً للعديد من الأبحاث، كما يساعد الإكثار من الفواكه والخضروات على الحد من ارتفاع ضغط الدم.

3- تحافظ على قوة الوظائف البدنية والعقلية:

لقد اتضح أن النقص الحادث في الجسم في مادة «اللكيوبين» الموجودة في الطماطم يمكن أن يعوق قدرته على مقاومة أعراض الشيخوخة، فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على مجموعة من السيدات المسنات خاصة ممن ثبت لديهن نقص في مادة اللكوبين أن أجسامهن تتعرض لمضاعفات الشيخوخة بسبب هذا النقص، فمادة الليكوبين مادة مقاومة للأكسدة وهي المادة الصبغية الحمراء التي تكسب الطماطم لونها المميز، وينتج عن نقصها في الدم حدوث ضعف في أداء الوظائف العقلية والبدنية، والطريقة الوحيدة الفعالة التي تستطيع بواسطتها توفير مادة الليكوبين في دمائنا هي تناول الطماطم

ويعض الفواكه الأخرى التي تحتوي على الليكوبين مثل البطيخ وبنسبة ضئيلة في ثمار المشمش، كما يؤدي النقص في حمض «الفوليك» المتركز في الخضروات الورقية الخضراء والبقوليات إلى ضعف الوظائف العقلية وإلى الإكتئاب.

4- تحافظ على قوة الإبصار:

فالذين يتناولون أقل من 3 مقادير ونصف كافية من الخضروات والفواكه في اليوم الواحد أكثر عرضة للإصابة بمرض إعتام عدسة العين عندما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة، كما اتضح أن الفواكه والخضروات الغنية بالكاروتين وفيتامين (ج) وحمض الفوليك تتغلب على الأضرار التي تحدثها الشقوق الأيونية الحرة المسببة لإعتام عدسة العين، كما اتضح أن للسبانخ قوة كبيرة في حماية البصر حيث ثبت أن لها خصائص تحمي من إعتام عدسة العين ومن مضاعفات الشيخوخة الأخرى التي من شأنها تدمير البصر وإضعافه مثل بقع العين وهو عبارة عن ضعف ناتج عن الضرر الذي تحدثه الشقوق الأيونية الحرة عبر السنين للجزء المركزى الضئيل جدًا في شبكية العين، والذي يسمى «مرض البقعة» اكتشفت د. جوهانام طبيبة العيون في مستشفى «ماساشوستس» الأمريكية أن الذين يتناولون الخضروات الغنية بالكاروتين مثل السبانج والكرنب - واللفت قد قللوا بذلك من فرصة تعرضهم للإصابة بمرض بقعة العين بنسبة حوالى 43٪ بالمقارنة مع أولئك الذين يأكلون نسبة ضئيلة جدًا منها.

* * *

نصائح للتمتع بالحيوية
بواسطة الفواكه والخضروات

◎ تناول الكثير من الفواكه والخضروات المتنوعة لأن العلماء مازالوا يجهلون أيًا منها له تأثير وقائي أعلى من الآخر.

◎ اختر الفواكه والخضروات والعصائر بجميع أنواعها، فالعصير المستخرج منها يحتوي على مواد رائعة مقاومة للشيخوخة، ويمكنك بواسطة خلاط قوي عمل «كوكتيل» من الفواكه أو الخضروات بأكملها مع الاحتفاظ بكل ما فيها – (بما في ذلك الأغلفة القشرية في الفواكه الحمضية على سبيل المثال)، وعندئذ يمكننا القول بأننا نحصل على الكثير من فوائد الفواكه والخضروات التي تم عصرها أكثر من تلك التي نحصل عليها من ثمار الفاكهة والخضروات السليمة التي لم يتم عصرها.

◎ تناول الخضروات سواء النيئة أو متوسطة الطهي، فكل طريقة لها مميزاتها فالأطعمة النيئة بشكل عام تحتوي على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة، حيث إن الطهو يفسد بعضها ويحافظ على البعض الآخر، وفي الواقع فإن الطهو غير الكامل يساعد على امتصاص البيتا كاروتين، وقم بتناول الخضروات مثل كرنب بروكلي والقنبيط سواء نيئة أو مطهوة، وإذا قمت بطهيها فعليك ألا تطهوها طهواً كاملاً ولكن قم بطهيها بشرط الإبقاء على قدر من جفافها حيث إن الطهو الكامل لها يفسد الكثير من المواد الفعالة الهامة فيها.

◎ لكي تحصل على أكثر المواد المقاومة للأكسدة اختر الفواكه والخضروات ذات الألوان الداكنة، حيث إن الخضاب (المادة الملونة في أنسجة النباتات) بلونه الداكن غالباً ما يكون غنياً بالمواد المقاومة للأكسدة، فعلى

سبيل المثال تحتوي الجزرة ذات اللون البرتقالي الداكن، وكذلك البطاطا الحلوة ذات اللون الداكن وأيضًا الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن مثل السبانخ والخس على معظم المواد المقاومة للأكسدة والغنية بالكاروتين بما في ذلك البيتا كارتين واللوتين، كما أن العنب الأحمر والبصل الأحمر والبصل الأصفر تحتوي جميعها على كثير من مادة «الكويرسيتين» المقاومة للأكسدة أكثر من العنب الأخضر والبصل الأبيض، وعلى سبيل المثال أيضًا فإن ثمار نبات العنبية الأزرق (وهو نبات من فصيلة الحلنجيات ثماره زرقاء أو مائلة إلى السواد وهو نبات يؤكل) يتميز باللون الأرزق الداكن ولهذا فهو يحتوي على المركزات العالية من المواد المقاومة للأكسدة والمعروفة باسم «الفلافونات» والتي لا يضاهيها شيء.

◎ وللاحتفاظ بمعظم المواد المقاومة للأكسدة في الخضروات المطهية يفضل طهوها في «الميكرويف» أو طهوها بالبخار أو شويها أو تحميرها بالتقليب في السمن أو الزيت حيث تحتفظ بهذه الطرق بالمواد الفعالة فيها أكثر من طريقة السلق.

* * *

عشرة أنواع ممتازة من الفواكه والخضروات

من المؤكد أن لأي نوع من الفواكه والخضروات التي نتناولها إسهامات كيميائية معروفة وبعضها الآخر لم يعرف حتى الآن في المحافظة على الحيوية، ولكن هناك عشرة أنواع ممتازة من الفواكه والخضروات التي تمت دراستها بدقة والتأكد من فوائدها الرائعة، وينصح بالإكثار من تناولها قدر الإمكان:

1- ثمار الأفوكادو:

إنها تعتبر من أهم أنواع الفواكه الممتازة لحماية الخلايا؛ لأنها غنية بمادة الجلوتاثيون الهامة جدًّا في مقاومة الأكسدة، والتي تساعد على التقليل بشكل كبير من الآثار الضارة التي تسببها الدهون الموجودة في الأطعمة، وبالرغم من أن الأفوكادو غنية بالدهون إلا أن الكثير من هذه الدهون من النوع المفيد المقاوم للأكسدة فهي دهون غير مشبعة أحادية، ويساعد تناول ثمار الأفوكادو على خفض وتحسين أيضًا الكوليسترول في الدم بشكل أفضل مما يقوم به النظام الغذائي الذي يعتمد على التقليل من الدهون، وذلك طبقاً لما ورد في أحدث الأبحاث، كما أن الأفوكادو غني أيضًا بالبوتاسيوم الهام في حماية الأوعية الدموية.

2- الثمار اللبية:

ومن أمثلتها ثمار الفراولة والتوت البري وتوت العليق والعنبية فجميعها غنية بالمواد المقاومة للأكسدة والتي تحمي خلايا الجسم من الشيخوخة المبكرة، فالعنبية على سبيل المثال غنية بمادة «الأنثوسيانين» المقاومة للأكسدة وهي أحد الأصباغ الذائبة في العصير الخلوي والتي تسهم في تلوين الأوراق

والأزهار بالحمرة والزرقة المميزة، وتساهم كل من العنبية والتوت البري في حماية الجهاز البولي من الإصابة بالأمراض أو العدوى الميكروبية، وقد أثبتت بعض الدراسات أن نسبة المسنين الذين قاموا بالإكثار من تناول الفراولة قد سجلت أقل معدل في الإصابة بمرض السرطان بجميع أنواعه، وتعتبر الثمار اللبية غنية بشكل خاص بالمادة المقاومة لأكسدة فيتامين (ج) وهو من أكثر المواد التي تحافظ على الشباب الدائم.

3- كرنب البروكلي:

وهو يحتوي على الكثير من المواد الفعالة للأكسدة وله مزايا متعددة في مقاومة الشيخوخة، ومن أهم هذه المواد وأقواها مادة «السالفورافين» التي اكتشفها علماء جامعة «جون هويكنز»، حيث تم التعرف على خصائصها الهامة في إعادة النشاط والحيوية إلى الإنزيمات المزيلة للسموم؛ مما يؤدي إلى تخفيض نسبة الإصابة بالسرطان إلى الثلثين تقريباً، فالبروكلى غني بالكثير من المواد المقاومة لأضرار الشقوق الأيونية الحرة، مثل فيتامين (ج)، و«البيتا كاروتين»، و«الكويرسيتين»، و«الحلوتاثيون»، و«الإندول»، و«اللوتين»، كما يعتبر البروكلي أحد الأطعمة الغنية بالكروم، والذي يساعد على الوقاية من أضرار الأنسولين واضطراب نسبة السكر في الدم، وبالنسبة للسيدات يساعد البروكلي على التخلص من الإستروجين الضار المساعد على الإصابة بالسرطان، كما أن من يتناولون البروكلي دائماً تقل نسبة إصابتهم بأمراض الأوعية الدموية.

4- الكرنب:

وهو مثل كرنب البروكلي يتبع طائفة الخضروات الصليبية ذات التأثير الفعال في مقاومة الأكسدة، ويحتوي الكرنب على مادة هامة في مقاومة

الأكسدة وهي «الإندول -3- كريبتول» والتي تساعد على سرعة التخلص من الإستروجين الضار الذي يساعد على الإصابة بسرطان الثدي، وتتراوح الجرعة الفعالة ما بين 1/5 إلى 1/3 رأس كرنبة.

5- الجزر:

يعتبر الجزر من الخضروات العجيبة في مقاومة أمراض الشيخوخة، وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة هارفارد أن النساء اللاتى أكلن الجزر بمعدل 5 مرات على الأقل في الأسبوع قد انخفضت بينهن نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية إلى حوالي 68٪، كما أثبت بحث آخر أن تناول جزرتين في اليوم قد خفض نسبة الكوليسترول في الدم بين الرجال إلى حوالي 10٪، كما أثبتت العديد من الدراسات أن «البيتا كاروتين» وهي المادة الرئيسية في الجزر المقاومة للأكسدة بمثابة محطة توليد للقوة والطاقة في مقاومة الأمراض، وخاصة أمراض الشيخوخة، فالبيتا كاروتين الموجودة في جزرة متوسطة الحجم يتم تناولها بشكل يومي تؤدي إلى تخفيض قابلية الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف، كما تساعد مادة «البيتا كاروتين» على حماية العينين من أمراض ضعف النظر التي يصاب بها المسنون، كما تساعد الصبغة البرتقالية في الجزر على تقوية الوظائف المناعية فالجزرة متوسطة الحجم تحتوي على حوالي 6 مليجرام من البيتا كاروتين، ومن أجل الحصول على جرعة جيدة منه يفضل تناول عصير الجزر فالكوب الواحد منه يحتوي على 24 مليجم من البيتا كاروتين.

6- الفواكه الحمضية (الموالح):

حيث إنها غنية بالمواد المقاومة للأكسدة فمثلاً فالبرتقال تصفه تقارير المعهد القومي للسرطان بأمريكا بأنه بمثابة خزانة لجميع أنواع الموانع الطبيعية

المعروفة المضادة للسرطان بما في ذلك العناصر الغنية بالكاروتين والفلافونات والتريبنات وفيتامين (ج)، كما أن الجريب فروت أو «الليمون الهندي» من الفواكه الحمضية التي تحتوي على نوع فريد من الألياف خاصة بالنسبة لأغشيته أو الجيوب العصيرية الموجودة فيه والتي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول بشكل كبير حتى أنها تساعد في علاج مرض تصلب الشرايين المصاحب للشيخوخة، كما أن الجريب فروت غني أيضًا بمادة «الجلوتاثيون» ذات الأثر الممتاز في مقاومة الأكسدة والتي تقاوم جميع الآثار الضارة للشقوق الأيونية الحرة على الخلايا؛ وبالتالي تقاوم الشيخوخة.

7- العنب:

يحتوى العنب على 20 مادة معروفة من المواد المقاومة للأكسدة تعمل جميعها على مقاومة الآثار الخطيرة للشقوق الأيونية الحرة، فالمواد المقاومة للأكسدة توجد في قشرة وبذور العنب، وكلما كانت القشرة ملونة تكون غنية أكثر بالمواد المقاومة للأكسدة وبالتالي فالعنب الأحمر والأرجواني هما الأقوى أثرًا، والمواد المقاومة للأكسدة... بالعنب -كما هو معروف- لها نشاط كبير في مقاومة انسداد الشرايين ومنع أكسدة الدهون المسببة لارتفاع الكوليسترول في الدم، كما تساعد على ارتخاء الأوعية الدموية وعدم تصلبها أو انسدادها، كما أن مادة «الكويرستين» الموجودة في العنب (وتوجد بكثرة في البصل والشاي) تعد من المكونات الرئيسية المقاومة للشيخوخة في العنب، كما أن العنب المجفف (الزبيب) له دور هام أيضًا حيث يحتوي على مركزات عالية من المركبات المقاومة للشيخوخة والتي توجد فيه بنسبة أكبر من الموجودة في العنب الطازج، كما أظهرت نتائج مركز الأبحاث الصحية في لوس أنجلوس.

8- البصل:

وهو يعتبر عاملاً كبيراً في مقاومة الشيخوخة، حيث يساعد البصل الزاخر بالمواد المقاومة للأكسدة في الوقاية من الإصابة بمرض السرطان خاصة سرطان المعدة، كما يمنع حدوث الجلطات، كما يساعد على عدم ارتفاع نسبة الكوليسترول، ويعتبر البصل الأحمر والأصفر من أغنى الأطعمة احتواء على مادة «الكويرستين» المعروفة بتأثيراتها في مقاومة الأكسدة، حيث تضعف نشاط العوامل المسببة للسرطان وتعوق عمل الإنزيمات المساعدة على نمو السرطان بالجسم بالإضافة إلى نشاطها المضاد للالتهابات والميكروبات فضلاً عن أنها تمنع تحول الدهون الضارة المسببة لارتفاع الكوليسترول إلى سموم تهاجم الشرايين.

9- السبانخ:

وهي أيضًا تحتوي على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة، ومن أكثر المواد المقاومة للأكسدة في السبانخ مادة «الليوتين» التي يعتقد أنها عاملاً قويًا جدًا في مقاومة الشيخوخة، كما أنها غنية بمادة «البيتا كاروتين»، ويؤدي تناول كميات كبيرة من السبانخ إلى تقليل احتمال الإصابة بأمراض ضعف الجلد مثل البقع الجلدية، وكذلك بعض الأمراض التي تسبب العمى بنسبة 45٪، كما تعتبر السبانخ غنية بحمض الفوليك الذي يحمي المخ والشرايين، كما أنه من العوامل المقاومة للإصابة بمرض السرطان.

10- الطماطم:

تعتبر ثمرة الطماطم مصدراً هامًا لتوليد الطاقة والمناعة ضد الشيخوخة وهي من أغنى الخضروات للكثير من المواد الرائعة المقاومة للأكسدة وهي المصدر الفريد لإحدى أهم هذه المواد وهي مادة «الليكوبين» التي أكدت

الدراسات على أنها من أكثر المواد قوة في مقاومة أضرار الشقوق الحرة، حيث تتفوق في هذا المجال على مادة «البيتا كاروتين»، وقد ثبت أن مادة «الليكوبين» تحافظ على حيوية الوظائف البدنية والعقلية لدى المسنين، كما أن ارتفاع نسبة الليكوبين في الدم يقلل من احتمال التعرض للإصابة بأمراض السرطان، كما أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في الطماطم مثل حمض (P.coumaric) والحمض الجيني الأخضر «كلوروجينيك» الذي يقوم بإعاقة مادة «النيتروزامين» المسببة للأمراض السرطانية، وتنفرد الطماطم والبطيخ باحتوائهما على كميات كبيرة من «الليكوبين» والتي لا يؤثر عليها بالفساد طهي الطماطم أو تعليبها، فلتتناول الطماطم ولتشرب عصير الطماطم للتمتع بشباب دائم.

آكلو الخضروات يتمتعون بصحة أفضل:

لكي نتبين مدى أهمية الخضروات يكفي أن نذكر رأي الدكتور «وليام روبرتس» رئيس تحرير الجريدة الأمريكية لأمراض القلب والذي يقول:

إننا لو التزمنا بنظام غذائي يعتمد على تناول الخضروات فسوف يختفي تماماً مرض انسداد الشرايين التاجية الذي يعتبر العامل الأول في الإصابة بأمراض القلب.

ودائماً ما نجد أن السيدات اللاتي يتناولن اللحوم باستمرار يعانين من الارتفاع الدائم لنسبة الإستروجين لديهن بالمقارنة مع السيدات النباتيات، وربما يرجع ذلك إلى أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة الحيوانية -حسب ما اكتشفت بعض الدراسات- أن الإستروجين يساعد على الإصابة بأمراض سرطان الثدي وسرطان المبيض، كما أنه نادراً ما يصاب آكلو الخضروات بسرطان القولون أو مرض السكر من الدرجة الثانية أو الحصوة الصفراوية

التي تتكون في المرارة أو حصاة الكلى أو تخلخل العظام أو التهاب المفاصل، وأحد أسرار آكلي الخضروات التي تجعلهم أقل وسوسة في إصابتهم بأمراض الشيخوخة أو أي أمراض بشكل عام هو أنهم يمتلكون جهاز مناعة أقوى من غيرهم، كما توصلت دراسة ألمانية حديثة تم إجراؤها على الذكور من آكلي الخضروات إلى أن الخلايا البيضاء لديهم كانت أقوى مرتين في مقاومة الأمراض المميتة التي تهاجم الخلايا بالمقارنة بآكلي اللحوم، وقد احتاج آكلي الخضروات في الواقع إلى نصف هذه الخلايا البيضاء فقط للقيام بنفس الوظيفة التي تقوم بها لدى آكلي اللحوم، حيث إن الخلايا البيضاء بدت لديهم أكثر تأثيراً.

الزيوت البحرية:

عليك أن تتناول على الأقل اثنين أو ثلاثة مقادير كافية من السمك أسبوعيًّا للتمتع بالحيوية الدائمة وحماية خلايا جسمك من أعراض الشيخوخة، ويفضل تناول الأسماك الدهنية، إن السمك هو الطعام الوحيد الذي لا تفضل فيه الدهون القليلة! حيث يشير العلماء إلى أن أحد أسباب الشيخوخة المبكرة هو عدم تناول مقادير كافية من الأطعمة البحرية والتي بدونها يكون هناك عجز في توفر الزيوت السمكية المفيدة في خلايا الجسم، فبدون توافر هذه الدهون الدوائية المميزة والفريدة من نوعها تضعف خلايا الجسم وتنبعث منها جميع أنواع الإشارات الكيمائية غير الصحية التي تدمر مفاصل الجسم وتؤدي إلى انسداد الشرايين وإحداث الآلام وتشجع على انتشار مرض السرطان، وبلا شك فإن آكلي السمك يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة حسب ما تؤكده الدراسات الطبية باستمرار، كما أن آكلي السمك في جميع أنحاء العالم يتمتعون بعمر مديد وصحة طيبة أكثر من غيرهم فاليابانيون مثلاً الذين يسجلون أرقاماً قياسية في طول العمر

يأكلون السمك ثلاثة أضعاف ما يأكله الأمريكيون..، وجميع الأطعمة البحرية وبالأخص السمك الدهني مثل السلامون والتونة والماكاريل والسردين غنية بنوع مميز من الدهون وهو الأحماض الدهنية «أوميجا -3»، حيث يقوم هذا النوع من الزيوت بحماية الشرايين عن طريق تسييل الدم فهو يشبه في هذا تأثير الأسبرين، وبذلك يمنع تكون جلطات الدم التي تتسبب في حدوث الأزمات والدهون الثلاثية، كما تساعد على تكوين الكوليسترول الحميد ذي الدهون عالية الكثافة وتنظيم نبضات القلب بالإضافة إلى مساعدتها في تليين الشرايين المتصلبة بفعل الشيخوخة ومنع التهاب المفاصل والسرطان والسكر والاختلال الوظيفي العام للخلايا، والأطعمة البحرية فوق كل هذا غنية بمضادات الأكسدة، وكلما تشبعت خلايا الجسم بمزيد من الأسماك الدهنية وزيوتها قلت الإصابة بانسداد أو شيخوخة الشرايين وأكثر الأسماك تأثيرًا هي الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين، وتعتبر زيوت الأسماك من أهم المواد الفعالة في تقليل مستوى الدهون الثلاثية «الترايجليسرايد» وهي من أخطر أنواع الدهون في الدم، وأثبتت الدراسات أن تناول زيوت الأسماك أو السلمون يساعد على تكوين النوع الجيد من الدهون ذات الكثافة العالية، كما ثبت أن تناول ما يعادل «أونسة» واحدة من الأسماك يوميًا يقلل نسبة التعرض للأزمات القلبية إلى النصف تقريبًا وفقًا لبعض الدراسات، كما ثبت أنها تساعد على تنظيم وظائف القلب ونبض القلب، كما تقلل من فرص الإصابة بمرض السكر من الدرجة الثانية إلى النصف تقريبًا؛ وذلك بالمساعدة على منع الحساسية المفرطة للجلوكوز، كما توصلت الدراسات إلى أن تناول جرعات يومية من زيوت الأسماك تعوق نمو وانتشار الخلايا السرطانية، كما لوحظ انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الثدي في اليابان بدرجة ملحوظة، حيث تتناول السيدات اليابانيات

معظم طعامهن من الأسماك، كما يمكن أن يؤدي تناول الأسماك إلى منع الأضرار الهائلة التي تحدثها الشقوق الحرة لدى المدخنين، وذلك عن طريق تقليل الضرر الحادث للرئة أو لوظائفها، كما ثبت أن هؤلاء الذين يأكلون 4 مقادير كافية من الأسماك كانت نسبة تعرضهم للإصابة بالالتهاب الشعبي أو انتفاخ الرئة قد انخفضت إلى 45٪ بالمقارنة مع هؤلاء الذين يأكلون مقدارًا أو نصف مقدار من السمك أو أقل في الأسبوع الواحد.

كيف يقوم السمك بتحقيق هذه الفوائد:

ترجع الكثير من فوائد الأسماك إلى توافر مقدار كبير جدًا من الأحماض الدهنية «أوميجا -3»، ومن بين الأشياء الأخرى التي تساعد أحماض «أوميجا -3» عليها منع تكون عوامل مشابهة للهرمونات تعرف بالـ «بروستاجلاندين» والتي يمكن أن تتسبب في حدوث العمليات الالتهابية المدمرة للشرايين والمفاصل والتي تساعد على الإصابة بمرض السرطان وحدوث قصور وظيفي شامل في الخلايا، ومن بين الطرق التي تحقق بها أحماض «أوميجا -3» ذلك هي أن تحل محل الكميات المتزايدة من الأحماض الدهنية البشعة من أحماض «أوميجا -3» الدهنية، والتي تمثل الدهون الغالبة في زيوت الذرة وعباد الشمس التي هي أصلاً مصانع مؤكسدة للشقوق الحرة، وباختصار فإنه إذا كان بالجسم الكثير من أحماض «أوميجا -6» الدهنية والقليل جدًا من أحماض «أوميجا -3» فإن أحماض «أوميجا -6» تسود وتسيطر على نشاط الخلايا، وتتسبب في إحداث الكثير من الأضرار، ويعتقد الكثيرون من الخبراء أن أمراض الشيخوخة تنتشر على نحو غير مكبوح؛ لأننا نأكل 10 مرات أكثر من اللازم من أحماض «أوميجا -6» الضارة في الدهون أكثر من أحماض «أوميجا-3»، وتوضح الأبحاث أن الأحماض الدهنية «أوميجا -3» تساعد على إعادة الحيوية والنشاط إلى

الإنزيمات المقاومة للأكسدة والقضاء على أو التقليل من النشاط الضار للدهون الموجودة في «أوميجا -6»، وأكثر الأسماك غني بالأحماض الدهنية «أوميجا -3» الدهنية المقاومة للشيخوخة هي أسماك الماكريل والأنشوجة والرنجة الطازجة والمعلبة والسلمون الطازج والمعلب والسردين المعلب وأسماك التونة الطازجة وأسماك السمور، أما الأسماك التي تحتوي على قدر معقول من هذه الأحماض الدهنية فهي أسماك القرش وسمك الترسا المعلبة «التونة البيضاء» وهي نوع من أسماك موسى، وسمك التربوت وسمك القنبر، وسمك القاروس المخطط وسمك التروتة، كما ينصح بتناول السمك بدون كميات إضافية من الدهون مثل المايونيز والزبدة وصوص الكريمة، حيث إن هذه الأطعمة تساعد على زيادة نسبة الدهون الضارة في خلايا الجسم مما يؤدي إلى إحداث أضرار فادحة بالخلايا، وكذلك القضاء على بعض الآثار الإيجابية والمقاومة للشيخوخة الموجودة في السمك، كما ينصح بتجنب القلي المبالغ فيه للسمك، حيث يبطل تأثيره ومفعوله في مقاومة الشيخوخة.

كما ينصح بتجنب تناول الأحماض الدهنية «أوميجا -6» مثل التي توجد في زيوت الذرة، وزيوت القرطم «العصفر» وعباد الشمس، حيث إن هذه الزيوت تقضي في الغالب على التأثيرات الإيجابية الفعالة للسمك التي تحدث في الخلايا.

أضرار الإفراط في تناول الأسماك الدهنية:

مثلما نصحنا معلم البشرية محمد ﷺ قال: «**كلوا واشربوا ولا تسرفوا**».

فقد أثبت العلم وما زال يثبت كل يوم صدق هذه المقولة بالاعتدال في

كل شيء مطلوب، والإفراط يأتي بآثار عكسية، وكذلك فإنه بالرغم من الفوائد العزيمة لتناول الأسماك الدهنية إلا أن الإفراط في تناولها بكميات كبيرة يمكن أن يؤدي إلى تسييل الدم بدرجة مفرطة تؤدي إلى إطالة فترة النزيف والتقليل من مناعة الجسم، كما أنه لا يجب المغالاة في تناول جرعات من الأسماك الدهنية أو من كبسولات الزيوت السمكية إذا كان الفرد يتناول أية عقاقير مانعة لتجلط الدم أو أية عقاقير مسيلة للدم، حيث يجب استشارة الطبيب في ذلك، وفى حالة تناول الأسماك يوميًا فيجب التأكد من تناول كبسولات فيتامين (هـ) بجرعة من (200) إلى (400) وحدة دولية يوميًا للحفاظ على قيام الجهاز المناعي بوظائفه بالشكل الأمثل حسبما أشارت بعض الأبحاث.

يفضل تناول الأسماك كطعام كما ينصح الخبراء إلا أنهم يقولون إنه لا بأس أيضًا من تناول (1000) مليجم من أحماض «أوميجا -3» الدهنية يوميًا في شكل كبسولات.

* * *

الشاي: المشروب السحري
عند عدم غليه أو طبخه

الشاي.. ذلك المشروب السحري ذو الطعم اللذيذ المنعش والمليء بأسرار الحيوية.. لطالما عرف منذ ما يزيد عن أربعة الآف عام في الثقافات الآسيوية بأنه مشروب غير عادي في مقاومة الشيخوخة، وهو نفس ما يثبته العلم الآن.. فلتشربه للتمتع بخصائصه الفريدة، فإذا كنت تريد بالفعل أن تنهل من ينبوع الشباب فعليك أن تشرب الشاي فالشاي مشروب غير عادي -غالباً لأنه مصنوع من أوراق زهرة الكاميليا- وهو نبات دائم الخضرة يزرع في مناخ دافئ ويحتوي على مزيج من المواد الفريدة المقاومة للأكسدة؛ وبالتالي فهو يحافظ على الحيوية الدائمة للجسم حتى في مرحلة الشيخوخة، سواء كان من أصناف الشاي الأسود أو الأخضر أو الشاي المخمر جزئيًا قبل تجفيفه والذي يجمع في خصائصه بين الشاي الأسود والشاي الأخضر معاً، ويساعد الشاي على مقاومة العديد من الأمراض المزمنة، وبالرغم من أن الشاي الأخضر هو الأفضل في هذا المجال لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة المفيدة للجسم، فإن الشاي الأسود فعال أيضًا في التخفيف من الآثار الضارة لهجمات الشقوق الحرة على الخلايا مما يحافظ على الحيوية الدائمة، ويقاوم أعراض الشيخوخة، وقد توصل الباحثون إلى أن الشاي يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة بـ «الفلافونات» بكميات كافية لحماية الجسم.

أسرار الشاي:

يعد الشاي مشروباً صحيًا يحتوي على العديد من حامض الكربوليك المتعدد المقاوم للأكسدة مثل «الكايتشين» و«الكويرسيتين» اللذين يوجدان

بشكل مركز في العنب والثمار اللبية والبصل، وقد أثبت الباحثون الإيطاليون أن شرب الشاي يعيد الحيوية والنشاط إلى المواد المقاومة للأكسدة في الدم بنسبة 50٪، وفي دراسة أخرى أجريت في المعهد القومي للتغذية بروما على بعض الأشخاص الذين يشربون أكثر من كوب من الشاي القوي الذي يخمر لمدة دقيقتين مع مقدار 3 ملاعق أما من أوراق الشاي الأخضر أو الأسود، تبين أن نشاط مضادات الأكسدة يرتفع في الدم لدى شاربي الشاي بنسبة تتراوح بين 41٪: 48٪ خلال 30 دقيقة بعد تناولهم للشاي الأخضر، و50 دقيقة بعد تناولهم للشاي الأسود غير المغلى، وإحدى فعاليات الشاي الأخرى هي أنه يعيد النشاط إلى إنزيم نظام نزع السموم شديد الأهمية والموجود في الكبد، والذي يخلص الجسم من الشقوق الأيونية الحرة والمواد الكيميائية الغريبة الأخرى التي تدمر الخلايا، كما أن الشاي يبطل مفعول مادة النيتروزامين التي تدمر الخلايا والموجودة في اللحوم المملحة أو المقددة، والأحماض الأمينية المختلفة التي تتكون عندما يتم طهي اللحوم؛ مما يعني أن شرب الشاي يقلل من الأضرار الجانبية لتناول اللحوم.

كيف يمكن للشاي محاربة الشيخوخة:

- يمنع الإصابة بأمراض الأوعية الدموية:

حيث يقلل شرب الشاي من نسبة حالات الوفاة بسبب الإصابة بأمراض الأوعية الدموية للقلب، وأوضحت دراسات أخرى أن الشاي يخفض الكوليسترول، ويمنع تراكم البلاك في الشرايين، كما يقلل من نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية، بالإضافة إلى أن الشاي الأسود يساعد على إذابة ومنع حدوث جلطات الدم ومنع التغيرات التأكسدية في الدهون ذات الكثافة المنخفضة في كوليسترول الدم، والتي تؤدي إلى ضيق وانسداد الشرايين.

كما توصلت دراسة أجريت في المعهد القومي للسرطان بشنغهاي إلى أن الرجال الذين كانوا يشربون على الأقل كوب واحد من الشاي الأخضر يوميًا قلت فرص إصابتهم بسرطان المريء بنسبة 20٪، وانخفضت النسبة لدى السيدات إلى حوالي 50٪، كما قلت احتمالات إصابة شاربي الشاي المسنين (بمعدل كوبين يوميًا لفترة طويلة) بسرطان البنكرياس بنسبة حوالي 63٪ بالمقارنة مع هؤلاء الذين كانوا يشربون أقل من كوب شاي يوميًا، وذلك طبقاً لما توصلت إليه الأبحاث في جامعة كاليفورنيا، كما ثبت أن الشاي يساعد على تحسن صحة الأسنان واللثة، حيث تقضي المركبات التي يحتوي عليها الشاي على نشاط بكتيري ضار معين يتسبب في تدمير أنسجة اللثة، ويسبب أمراضا للإنسان، وقد أثبتت دراسة بحثية أجريت في جامعة طوكيو باليابان هذه الفائدة للشاي، حيث تبين أن الشاي كان أقوى في إيقاف النشاط البكتيري الضار بالأسنان من بعض المواد الأخرى لدرجة أن تأثيره كان أقوى من المضاد الحيوي «تيراسيكلين»، كما يساعد الشاي بأنواعه على منع حدوث تجويفات في الأسنان عن طريق مهاجمة مركباته للبكتيريا المكورة العنقوية (وهي البكتيريا الرئيسية المتسببة في ضعف الأسنان).

أنواع الشاي:

أثنى معظم الباحثين على الشاي الأخضر، وهو النوع الأكثر شعبية في آسيا وهو الأقوى والأغنى بمضادات الأكسدة، وبالرغم من ذلك فإن الأبحاث الحديثة أظهرت احتواء الشاي الأسود أيضًا على مواد أخرى مضادة للأكسدة، ويعتبر الشاي الأسود ببساطة هو نفسه الشاي الأخضر، ولكن بعد تجفيفه وتسخينه مما يغير لونه وطعمه، وتحتوي كل أنواع الشاي (وهي الشاي الأخضر والشاي الأسود والشاي المتخمر) على مضادات

أكسدة مفيدة للجسم، كما تتساوي في الفائدة أنواع الشاي العادي والشاي الفوري والشاي الساخن والشاي المثلج والشاي «السايب» وأكياس الشاي الصغيرة.

الطريقة الصحية المثلى لتناول الشاي:

لكي تتخلص معظم المواد الضارة للأكسدة الموجودة في الشاي عليك أن تنقعه في الماء الساخن لمدة 3 دقائق حسبما ينصح الخبراء، وينصح كذلك باستخدام كيس شاي صغير واحد أو ملعقة صغيرة واحدة من الشاي السايب لصنع كوب الشاي الواحد، وقد اكتشف الباحثون أن جميع «الكافيين» الموجود في الشاي يسيل في الدقيقة الأولى من نقعه، ولكن لا تشرب الشاي المغلي، حيث إن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تعريضك للإصابة بسرطان المريء –لا قدر الله – لأن الشاي المغلي الساخن يمكن أن يؤدي إلى حرق بطانة المريء، ويتسبب بعد ذلك في حدوث حروق وجروح يمكن أن تتحول إلى بؤر سرطانية فيما بعد – هكذا أوضحت الأبحاث – إذن يفضل دائماً تناول الشاي من خلال نقع الشاي في الماء الساخن لمدة 3 دقائق بوضع كيس الشاي في براد الماء الساخن أو صب الماء الساخن على الشاي في الكوب مباشرة، وقد اكتشف الباحثون أيضًا أن تناول الشاي الأخضر مع الوجبات في الصين واليابان هو السبب الرئيسي لانخفاض معدل الإصابة بالسرطان في هذه البلاد، حيث يساعد على القضاء على المركبات التي يمكن أن تسبب السرطان والتي يمكن أن يكتسبها الجسم من بعض الأطعمة.

* * *

الأشياء التي تسرق الشباب

هناك بعض المواد الغذائية والمشروبات التي نتناولها دون أن نعلم أنها تحمل بين طياتها الكثير من المخاطر الصحية، ومن أكثر المواد الغذائية احتواءً على المخاطر الصحية الدهون والتي يجب أن نحذرها؛ لأنها قد تسرق الشباب وتعجل بالشيخوخة، فتناول الدهون يمكن أن يصيب الإنسان بالسمنة، ويقضي على شرايينه، والحقيقة أننا لا نقول إنه يجب التوقف عن تناول كل أنواع الدهون بل الامتناع عن تناول الأنواع الضارة منها فقط.. فتناول الأنواع الضارة من الدهون يؤدي إلى تحولها في الجسم إلى مصنع للشقوق الأيونية الحرة في الجسم تقيد عمل الخلايا وتصيبها بالسرطان وتدمرها عبر سلسلة طويلة من التفاعلات العنيفة التي تتسرب إلى الخلايا وتسلب منها الحيوية، والسر في خطورة الدهون هو أنها تتفاعل مع الأكسيجين بشراهة فهو يذوب فيها أسرع ثماني مرات من ذوبانه في الماء إلا أن الأكسيجين ينجذب إلى بعض أنواع الدهون أكثر من بعضها الآخر.

الدهون الفاسدة:

قنبلة موقوتة في الجسم: تتأكسد الدهون بمجرد تعرضها للأكسيجين، فإذا وضعنا كأسا به زيت نبات] مثلا مثل زيت الذرة في الهواء الطلق فسوف يتفاعل الزيت بسرعة مع الهواء خلال ثوانٍ قليلة، ولأن الدهون تجذب الأكسيجين فهي بالتالي تصبح «فوق أكسيدية» أي أنها تصبح غير صالحة وأكثر خطورة على الصحة؛ وذلك لكونها متحدة مع جزئيات مركبات عضوية مهدرجة فوق أكسيدية، وهي واحدة من أسوأ الأشكال التي قد تتخلق بها الشقوق الأيونية الحرة، وأنت بالتأكيد لا تريد إدخال هذه الدهون

الفاسدة إلى جسمك فهي قنبلة موقوتة يمكن أن تنفجر في أي وقت بداخل الخلايا، فبمجرد أن يتم هضمها تتحرك الجزئيات المهدرجة فوق الأكسيدية..

ويشجعها دفء الجسم، وتنقسم الأنزيمات وينفصل الحديد والنحاس مطلقين سراح وحشين كيميائيين يحملان ذرات الهيدروكسيل التي تعمل على تدمير الخلايا، وعلامتها المميزة هي سلسلة تفاعلات تشعل عملية تدمير الخلايا واحدة تلو الأخرى وتحولها إلى نفايات، حيث تدمر عشرات الخلايا أحيانا، وهذا هو سبب الإصابة بالشيخوخة والأمراض الناتجة عنها، ولنا أن نتخيل هذه الشقوق الأيونية الحرة وهي تدمر الغشاء الدهني الخفيف في خلايا المخ يومًا بعد الآخر، وأسوأ أنواع الدهون هو الكوليسترول والدهون المتعددة غير المشبعة فهي الأخطر على الصحة.

الأسوأ والأفضل في أنواع الدهون:

إن أفضل الطرق للحفاظ على الصحة هي التوقف عن تناول الدهون الفاسدة، ولسوء الحظ فإن هذه الدهون الفاسدة تعد غير ملحوظة من بين ما نتناوله من طعام، فالعديد من المواد الغذائية المغلفة والمرصوصة على الرفوف في المتاجر تحتوي على دهون فاسدة، مثل قطع الحلوى، والكعك، والبسكويت بالشيكولاتة والكريمة، والشيبسي، والمقرمشات، وزبدة الفول السوداني، والمايونيز والبيتزا، والسجق وغيرها، وحتى الدهون الموجودة في المواد الغذائية المجهزة مثل الدجاج المقلي يمكن أن تتأكسد، وبعض المواد الغذائية ذات المصدر الحيواني تتأكسد هي الأخرى بسرعة كبيرة بالإضافة إلى أنه بخلال عملية الهضم تتأكسد الدهون المتعددة غير المشبعة بشكل سريع داخل الجسم بمجرد الدخول إلى الأمعاء.

فالحقيقة أن الدهون ليست كلها ضارة، ويكمن الضرر بالنسبة للدهون

في تفاعلها السريع مع الاكسجين، وكلما تمت عملية الأكسدة ببطء كان ذلك أفضل بالنسبة لخلايا الجسم والأنسب في هذه الحالة هي الدهون المتعددة غير المشبعة مثل زيت الزيتون، كما يعتبر الكوليسترول ضارًا أيضًا؛ لأنه مؤكسد طبيعيا، أما الدهون شديدة الضرر في الحقيقة فهي الدهون المتعددة غير المشبعة؛ لأنها تمتص الأوكسجين بشراهة متحولة بسرعة إلى دهون فاسدة أو مؤكسدة والتي هي إحدى الصور الأولية للشقوق الأيونية الحرة الضارة، والنتيجة هي سيل من العواقب الخطيرة التي تدمر الحمض النووي DNA في الخلايا، وتشير الدراسات إلى أن الدهون المتعددة غير المشبعة تقوي من الأمراض الفتاكة، حيث تشجع نمو السرطان وتدمر الشرايين وتقلل كفاءة الجهاز المناعي، وباختصار فإنها تعجل بالشيخوخة، وكلما كان الجسم أكثر طواعية لمسببات الأكسدة وبه دهون غير مشبعة كلما تكونت في الجسم مواد فاسدة تسبب الشيخوخة السريعة، حيث تبدأ دهون الجسم في التأكسد؛ مما يؤدي إلى فساد أجهزة الجسم، ولكي نبقى على شبابنا وحيويتنا يجب أن نمتنع عن تناول الدهون العديدة غير المشبعة مثل السمن الصناعي النباتي والمسلى الصناعي وزيت عباد الشمس (وذلك مع العلم أنه تم تغيير بعض أنواعه لتصبح زيوتا غير مشبعة أحادية آمنة صحيا).

وفيما يلي ترتيب أفضل أنواع الزيوت تنازليا حسب أفضليتها صحيا بالنسبة للأكل بالنسبة لاحتوائها على النسبة المئوية للأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة «أوميجا –6»: – (زيت البندق (3٪) زيت الزيتون (8٪) زيت بذرة الكتان (16٪)، زيت الكانولا (22٪)، زيت الفول السوداني (33٪)، زيت بذرة السمسم (41٪)، أما أخطر أنواع الزيوت في نسبة احتوائها على الأحماض الدهنية الضارة «أوميجا 6» مرتبة تنازليا فهي: – (من الأخطر للأقل خطورة) (زيت العصفر العادي (77٪) زيت عباد الشمس العادي

(69٪) زيت الذرة (61٪) زيت فول الصويا (54٪) زيت الجوز (51٪).

أخطر أنواع الدهون:

تعتبر الأحماض الدهنية «أوميجا 6» من أخطر أنواع الدهون وهي تصبح أشد خطورة عندما تتحول من مادة سائلة إلى مادة صلبة أو شبه صلبة (مهدرجة أو شبه مهدرجة) كما يحدث للسمن الصناعي النباتي والزبد الصناعي خلال عملية التجميد. حيث يتم اتباع أسلوب سلبي وهو تحويلها إلى شكل أحماض دهنية ضارة بالجسم مما يجعل الجسم يحتاج إلى مجهود مضاعف لتمثيل وهضم هذه الدهون غير الطبيعية.

أي أن السمن الصناعي النباتي هو الأخطر؛ لأنه الأكثر احتواء على الأحماض الدهنية الضارة التي تشوه الخلايا وتعوقها عن أداء مهامها بصورة طبيعية.

وكلما رأينا الكلمات الآتية ضمن مكونات الطعام «زيوت نباتية مهدرجة» أو «مهدرجة جزئيا»، خاصة إذا كانت أول المكونات فيمكننا اعتبار هذا إنذارا؛ لأنها تعني احتواءها على أحماض دهنية، والأسوأ هو السمن الصناعي المجمد، أما السمن الصناعي السائل فأحماضه الدهنية أقل ولكنه يظل مصدر الخطر الأعظم لاحتوائه على أحماض «أوميجا – 6» الدهنية، ولكن من الآمن استهلاك الزيوت النباتية من كل الانواع في حالتها الطبيعية، أي غير مجمدة.

مخاطر الكوليسترول:

يحتوي الطعام على نسبة عالية من الكوليسترول الذي يقضي على الحيوية ويهدد بأمراض الشيخوخة، حيث يرجع ذلك إلى تفاعل الكوليسترول

الموجود في الطعام مع الأوكسجين مكونا كوليسترول مؤكسدا أو «COP»، ويطلق عليه أيضًا «الكوليسترول الصدئ» وهو نوع من الشقوق الحرة الضارة التي يمكن أن تدمر خلايا الحمض النووي DNA والتي لا يمكن تعويضها، وقد قام أحد العلماء بوضع الشريان الأورطى لأرنب في عينة من الكوليسترول الصدئ وبعد فحصه ميكروسكوبيا تبين مقدار التدمير الحادث في خلايا الشريان نتيجة تعرضها للكوليسترول الصدئ، حيث أحدثت هجمات الشقوق الحرة فجوات صغيرة في الإطار الخارجي لشريان الأورطى؛ مما يسمح بتكدس الصفائح الدموية وبدء تكوين الرواسب؛ مما يؤدي إلى انسداد الشرايين، والأسوأ هو أن بعض الأطعمة عالية الكوليسترول خاصة الغنية بالحديد مثل اللحوم الدسمة تزيد من الخطورة، حيث يتحد الحديد مع الكوليسترول، ويصبح عاملا مساعدا للشقوق الأيونية الحرة التي تهاجم خلايا الجسم.

كيف تؤثر الدهون الضارة على الجسم:

هناك الكثير من المساوئ التي يمكن أن تسببها الأحماض الدهنية فهي تربك نظام ضربات القلب، وتساعد على انسداد الشرايين وذلك بـ «تكثيف الدم» أي جعله أكثر لزوجة، كما تؤدي إلى تخفيض الكوليسترول المفيد «HDL» وزيادة الكوليسترول الضار «LDL» والبروتين الدهني «LP «A»، وهو ما يمثل خطرا آخر على الجسم فيقلل من فاعلية المناعة وتقليل الخصوبة التناسلية والإصابة بأمراض السرطان خاصة سرطان الثدي والبروستاتا، والدهون الحيوانية المشبعة خطيرة وتعتبر هي المتهم الأول في زيادة الكوليسترول الضار «LDL» في الدم كما تعوق نشاط إذابة الجلطات في الدم مما يجعله أكثر لزوجة وتعرضا لتكوين الجلطات مما يؤدي إلى إمكانية الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما تؤثر الدهون الحيوانية

المشبعة على الهرمونات مسببة سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، والنساء اللواتي يتناولن الكثير من الدهون ترتفع لديهن مستويات «الإستراديول» الذي يحفز بدوره الإصابة بالسرطان، وبالإضافة إلى ذلك فهناك دهون حيوانية تحفز عوامل الإلتهاب في الجسم ويطلق عليها «البروستاجلندين» و«الليوكوترين»؛ مما يمكن أن يؤدي إلى تلف شامل للمفاصل ويؤدي إلى التهاب المفاصل الروماتيزي، مما يتسبب أيضًا في انسداد الشرايين والصداع النصفي والصدفية.

أفضل أنواع الدهون المضادة للأكسدة:

استخدم زيت الزيتون وغيره من الدهون غير المشبعة الأحادية للحفاظ على الحيوية والوقاية من الأمراض، وقد اتضح أن متناولي زيت الزيتون أقل إصابة بالسرطان وأمراض القلب، كما اتضح من خلال بحث أجري في جامعة هارفارد أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون في اليونان أكثر من مرة يوميا تقل نسبة الإصابة بسرطان الثدي لديهن بنسبة 25٪ عن مثيلاتهن اللاتي يتناولنه بصورة أقل، كما اتضح من خلال بحث أجري في أسبانيا أن تناول السيدات الأسبانيات لملعقتين على الأقل من زيت الزيتون يوميا قد قلل من نسبة إصابتهن بسرطان الثدي بنحو 30: 35٪.

وللحفاظ على خلاياك من هجوم الدهون الضارة «أوميجا – 6» كن متأكدا من تناولك للأحماض الدهنية «أوميجا – 3» المفيدة والنادرة التي يمكن الحصول عليها من الأسماك وزيوت بعض النباتات مثل زيت بذرة الكتان، وتناول بعض الأسماك الدهنية، حيث تؤدي دهون «أوميجا– 3» المفيدة والنادرة إلى القضاء على سيطرة دهون «أوميجا – 6» على الخلايا وإتلافها، كما أن هناك بعض أنواع الزيوت لها وجهان فمنها الضار، ومنها النافع مثل

زيوت فول الصويا فهناك زيوت فول الصويا المهدرجة الضارة والتي يجب أن تتجنبها، ولكن هناك أيضًا زيوت فول الصويا البسيطة السائلة وهي مفيدة للجسم، حيث تتوفر فيها كميات معقولة من الأحماض الدهنية المفيدة «أوميجا – 3»، كما أن بإمكان الجسم كيميائيا تغيير زيت فول الصويا إلى النوع المفيد «أوميجا» إلا أنه يظل محتويًا أيضًا على الكثير من دهون «أوميجا –6» الضارة.

كيف نتغلب على مخاطر اللحوم:

إذا قلنا لمعظم الناس توقفوا عن تناول اللحوم؛ لأنها من الممكن أن تؤدي على إتلاف خلايا الجسم وإصابته بالأمراض فسوف يقولون لنا: «ما هذا السخف؟!»، والحقيقة أنه ربما يبدو هذا مبالغة سخيفة في تصوير مضار اللحوم بالفعل! بل إن تناول اللحوم قطعا يحمل الكثير من الفوائد أيضًا في بناء الجسم وتعويض الخلايا التالفة، والشيء الجميل هو أنك من الممكن أن تتناول اللحوم.. ولكن باعتدال!

كيف تنشأ مخاطر اللحوم أثناء الطهو:

عندما تطهو اللحوم أو الدواجن فهناك مكونات تنشأ وهي الأمينات الحلقية والتي تتولد عندما تتفاعل مع بروتينات الحيوانات خلال عملية تحول لون اللحم إلى اللون البني، ولكنها لا تظهر على السطح لذلك فليس بإمكانك نزعها من فوق «البرجر» أو «السجق» أو غيره من أنواع اللحوم ويصعب التخلص منها.

وتنشأ هذه الأمينات من تفاعل الحرارة الداخلية والتي تكون مدفونة دائما في اللحم المطهو، ولكن الحرارة التي تستخدمها في طهو اللحوم تشكل فارقا كبيرا فطهو اللحوم في درجات حرارة عالية مثل القلي والشي يولد أطنانا

من الكيماويات الفاسدة، أما الطهو في الفرن فيولد القليل من هذه الأمينات بينما لا يولد الطهو بالحمام الساخن (على البخار) أو الغلي أو السلق أو في «المايكروويف» على الإطلاق هذه «الأمينات الهيتروسايكيلية»، ولا شك أن هذه الأمينات الهيتروسايكيلية يمكنها أن تشوه الخلايا وتنشط الشقوق الحرة التى تدمر الحمض النووي DNA؛ مما يؤدي إلى إمكانية الاصابة بأمراض السرطان.

مخاطر أخرى في اللحوم:

هناك خطر كبير يوجد أيضًا في اللحم وليس له علاقة بالدهون، وهو تكوين مادة «النيتروزامين» السامة، وهي عبارة عن كيماويات تتكون في الجسم ولديها إمكانية الإصابة بكل أنواع السرطان، وهذه النيتروزامينات الضارة تتكون داخل المعدة بعد التهام اللحوم المصنعة، مثل «الهامبورجر» و«السجق» و«السالامى» بالإضافة إلى أن هناك «لحوم خبيثة» يتكون فيها بالفعل مادة النيتروزامين، ولا تحتاج إلى تفاعلات كيماوية أخرى داخل الجسم حتى تصبح خطيرة مثل لحم الخنزير، وهذا إثبات جديد على خبث لحوم الخنزير التي نهانا الله عن تناولها، والجدير بالذكر أن هناك دلائل مقلقة تثبت صلة اللحوم المصنعة بالعديد من أنواع السرطان، فعلى سبيل المثال أثبت باحثون بجامعة «نورث كارولينا» أن الشباب الذين يأكلون السجق مرة واحدة أسبوعيا يكونون عرضة بصورة أكبر للإصابة بأورام المخ بنسبة الضعف مقارنة بمن لا يتناولونه على الإطلاق، كما أن الشباب الذين يتناولون اللحوم المصنعة كالهامبورجر يكونون عرضة للإصابة بسرطان المخ بنسبة 80٪، إلا أن الشيء المبشر هو أن الفيتامينات غير المؤكسدة تقاوم الشقوق الحرة الضارة والمواد المسرطنة الموجودة في اللحوم المصنعة، والحقيقة أن المتسبب الرئيسي في هذه الإصابات هو أملاح «النيتريت» و«النترات» التي

تستخدم في الكثير من اللحوم المصنعة.

كيف نصنع «هامبورجر» آمنًا صحيًا؛

من الممكن أن نتجنب المخاطر الموجودة في اللحوم المصنعة ونصنع «هامبورجر» آمن صحيًا ومن أفضل الوسائل لتحقيق ذلك هو الحد من مخاطر الأمينات الهيتروسايكيلية من خلال مزج بروتين الصويا باللحم قبل طهوه، فقد أثبتت التجارب التي قام بها بعض الباحثين أن إضافة كمية ضئيلة جدا من بروتين الصويا تعادل 10٪ أو أقل بالنسبة لوزن اللحم المستخدم من الممكن أن تؤدي إلى إعاقة تكوين المواد الضارة التي يمكن أن تفتك بالخلايا وتسبب السرطان، بالإضافة إلى أن بروتينات الصويا تحل محل الدهون الضارة.

مخاطر أخرى في اللحوم؛

من المعروف احتواء اللحم على نسبة حديد عالية مما يمكن أن يزيد من تكون الشقوق الحرة التي تهاجم خلايا الجسم وتدمرها وتجعلها عرضة للإصابة بأمراض السرطان، كما أن الدهون والكوليسترول الموجودة في اللحم تتفاعل مع الشقوق الحرة وتؤدي إلى تنشيطها؛ مما يعجل بأمراض الشيخوخة ومنها انسداد الشرايين والالتهابات وأمراض المفاصل والسرطان.

كيف نقاوم مخاطر اللحوم؛

عندما تأكل اللحم من أي نوع فتأكد من أنك تتناول معه الكثير من الأطعمة المضادة للأكسدة، مثل الفواكه والخضروات والحبوب والشاي في نفس الوقت، ويفضل أن تتناول أيضًا بعض الفيتامينات كوقاية لحفظ مستويات الدم المضادة للأكسدة العالية، فقد أثبتت التجارب والدراسات أن الفيتامينات المضادة للأكسدة وهي: «ج» و«هـ» و«أ» و«الكاروتين»

و«السيلينيوم» و«الجلوتاثيون» ومكونات الشاي يمكن أن تعمل على ضبط عملية تكوين الأمينات الهيتروسايكيلية والشقوق الحرة الأخرى المدمرة للخلايا، ففيتامين (ج) في الخضر والفواكه يعوق تكوين النيتروزامين، وكذلك يفعل فيتامين (هـ) نفس التأثير.

تناول الثـــوم:

حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الثوم مع اللحم لا يمنع فقط تكوين النيتروزامينات القاتلة الناتجة عن أكل اللحوم المصنعة، ولكنه أيضًا يعوق جزيء النيتروزامين عن نشاطه البيولوجي الخطير على الخلايا.

أنضج اللحم بأسلوب يحد من أخطاره:

فمن الأفضل استخدام أسلوب طهي اللحوم بالميكروويف أو السلق أو الغلي، وفي حالة الرغبة في شي اللحوم فضعها أولا في الميكروويف ليتم طهيها جزئيا قبل أن تقوم بشيها، حيث ينزل سائل غنى بالمواد النيئة التي تصدر منها الأمينات الضارة.

قم بإزالة الدهون:

حيث يجب عليك نزع الدهون من اللحوم قبل طهيها وقبل أكلها، ولا تأكل جلود الدواجن والطيور لارتفاع نسبة الدهون الضارة بها.

لا تفرط في تناول اللحوم:

فالجسم يستفيد بقطعة صغيرة من اللحوم والباقي يتحول في الجسم إلى سموم ضارة، ولا تجعل اللحوم طبقا أساسيًا ثابتًا في كل الوجبات واستبدله في بعض أيام الأسبوع بالخضر والحبوب والعجائن، ومن الممكن أن تمزج كميات قليلة من اللحم بمحتويات الطبق مثلما يفعل الآسيويون.

أهمية خفض السعرات الحرارية:

من الأفضل لصحتك مهما كان عمرك أن تبدأ في تقليل سعراتك الحرارية يوميا لإبطاء ساعتك البيولوجية والتمتع بالشباب والحيوية الدائمة والحد من الإصابة بأمراض الشيخوخة.

وتقليل السعرات الحرارية بشكل متوازن يجعل الإنسان رشيقًا دون إصابته بسوء التغذية، فالسعرات الحرارية أساسًا تؤدي زيادتها إلى الاحتياج إلى أكسيجين أكثر لتحويلها إلى طاقة؛ وبالتالي تنتج شقوق حرة أكثر تهاجم الخلايا، وتؤدي إلى تدميرها وجعلها عرضة للأمراض والشيخوخة. إن ما يحدث في الواقع هو أشبه بالدوران في حلقة مفرغة فكلما أكثرت من الأكل احتجت إلى أوكسيجين أكثر، وكلما تعرضت خلاياك بالتالى إلى تدمير أكبر، بينما على العكس يؤدي تخفيض السعرات الحرارية في الطعام إلى التقليل من تكون الشقوق الحرة الضارة.

كما أن ضبط النظام الغذائي يؤدي إلى رفع مستوى إفراز الإنزيمات المضادة للأكسدة.

فوائد كثيرة لتخفيض السعرات الحرارية:

يشير الباحثون بالمركز القومي لأبحاث السموم في أمريكا إلى أنه بالإضافة إلى أن تقليل السعرات الحرارية يحشد الإنزيمات المضادة للأكسدة لإصلاح التلف الحادث في الحمض النووي DNA فإنه يؤدي أيضًا إلى رفع كفاءة المقاومة للمواد المسرطنة ومضاعفة تدمير هذه المواد وطردها من الجسم.

كما أن ضبط مستوى السعرات الحرارية يؤدي إلى تأخير الضعف في

جهاز المناعة الذي يظهر مع التقدم في العمر، كما يطيل فعالية كرات الدم البيضاء لفترة أكبر.

كما أن تقليل السعرات الحرارية في الطعام يسبب انخفاضًا في مستوى السكر في الدم وخفض نسبة هرمون الأنسولين، وهو شيء هام جدا؛ لأن دورة السكر والأنسولين في الدم من السمات الرئيسية المسببة للشيخوخة، حيث إنه في حالة تناول الكثير من الطعام فإن الجسم يبذل في هذه الحالة مجهودًا مضاعفًا لإفراز الأنسولين لتحويل الطعام إلى سكر في الدم، والأنسولين كما هو معروف يؤدي اضطراب مستواه في الدم إلى إحداث أمراض مزمنة فهو يشترك مع الدهون في إتلاف جدران الشرايين، مسببًا أمراض القلب، كما يمكن أن يؤدي إلى إمكانية الإصابة بالسرطان، وتؤدي النسب العالية جدًا من الأنسولين إلى تأثيرات خطيرة جدا على المخ.

المدى الأمثل لتقليل السعرات:

يشير الخبراء إلى أن النظام الأمثل لضبط السعرات الحرارية لكي يتحقق له النجاح يجب تقليل الغذاء بنسبة 10: 25٪ من الوزن المثالي للشخص، وهو ما يسمى «نقطة الضبط» وهو التوازن بين عدم الشراهة في الأكل حتى التخمة وعدم الإقلال منه حتى الإصابة بالأنيميا، وغالبا ما يتكون الوزن الفعلي للإنسان ما بين سن الـ 25 والـ 30 سنة فإذا كان نحيفًا فإنه يحتاج لخفض سعراته الحرارية بنسبة 10٪، بينما إذا كان بدينا فإنه سيحتاج إلى خفض سعراته الحرارية بنسبة 25: 30٪.

أنسب طريقة لضبط مستوى السعرات الحرارية:

يفضل -حسبما ينصح الخبراء أن يقلل الإنسان من سعراته الحرارية تدريجيًا وليس بشكل فجائي؛ لأن الوزن ينخفض بصورة بطيئة، ويجب تجنب

تناول الأطباق ذات السعرات المنخفضة جدًا، ويقول خبراء التغذية أن النظام الغذائي الفجائي والصوم الطويل يهدان الحياة، كما أن اتباع نظام غذائي صارم مع الأطفال يمكن أن يكون مدمرًا لنمو الطفل، ولكن ليس معنى ذلك بالطبع أن ينمو الطفل سمينًا، حيث إن هذه التخمة يمكن أن تسبب له أمراض الشيخوخة المبكرة في مستقبل حياته.

أهمية ضبط نسبة الحديد في الدم:

يؤدي نقص تناول الحديد في الأطعمة أو نقص الحديد في الدم لأسباب عضوية أخرى إلى الإصابة بالأنيميا والهزال والضعف العام للجسم وهي مخاطر مرعبة، ولكن الخطر الأكبر على معظم المسنين هو كثرة الحديد في الدم، فالإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالحديد يمكن أن يدمر سعيك الدائم وراء الشباب، حيث تؤدي زيادة نسبة الحديد عن حدها في الدم – خاصة في منتصف العمر – تجعلك عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة وتدمر الشباب، ويشير الباحثون إلى أن خطورة زيادة الحديد تكمن في تسهيله لعمل الشقوق الأيونية الحرة في مهاجمة الخلايا وإتلافها، حيث يزيد من فعاليتها، ويكثر منها ومن هجماتها المدمرة على العديد من الخلايا، كما أنه يساعد على تحويل الكوليسترول الضار «LDL» إلى نوع سمي أشد ضراوة في تدمير الشرايين والإصابة بالذبحة الصدرية.

مخاطر عديدة لزيادة نسبة الحديد:

اتضحت العديد من المخاطر لزيادة نسبة الحديد في الدم ومن أهمها زيادة إمكانية الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف، وتزيد الخطورة عند الرجال الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، كما يؤكد الكثير من الخبراء على أن زيادة الحديد في الدم يمكن أن تسبب ما يعرف بـ «تسمم

الحديد» والذي تزيد معه نسبة مخاطر التعرض للإصابة بالذبحة الصدرية عند الرجال، بينما تتوفر لدى النساء حماية فسيولوجية طبيعية؛ بسبب دورة الحيض الشهرية والتي تفقد النساء من خلالها شهريا نسبة من الحديد بسبب نزول دم الدورة الشهرية؛ مما يحميهن من الإصابة بالذبحات الصدرية، ولكن بعد انقطاع الدورة الشهرية عند النساء يبدأ الحديد في التركز بدمائهن ويصبحن معرضات للإصابة مع الوضع في الاعتبار أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تكون من ضمن أسباب الإصابة مثل هرمون الأستروجين، كما ثبت أن تفاقم نسبة الحديد في الجسم يشحذ الطاقة التدميرية للشقوق الحرة مما يزيد من إمكانية الإصابة بأحد أخطر أمراض الشيخوخة وهو مرض السرطان خاصة سرطان المثانة والمريء.

أهم الطرق لضبط نسبة الحديد في الدم:

من أهم الطرق الواجب اتباعها لضبط نسبة الحديد في الدم وعدم ارتفاعها عدم الإفراط في تناول الأطعمة الحيوانية، حيث إن امتصاص حديد «الهيماتين» الموجود في اللحوم يتم بصورة أسرع من الحديد الخالى من «الهيماتين» الموجود في الخضر والبقول والحبوب، ويؤكد الباحثون على خطورة عدم التقليل من تناول اللحوم الحمراء؛ لأنها تجمع بين ارتفاع نسبة الحديد الموجودة في اللحوم والدهون؛ مما يعد بيئة مناسبة لإنتاج المواد المؤكسدة والشقوق الحرة، كما ينصح بتناول أغذية ومشروبات تقلل من امتصاص الحديد بالنسبة لمن يعانون ارتفاعا في نسبته مثل الشاي والردة عالية الألياف والبقول، وقد ثبت أن الردة مثلا تساعد على منع الإصابة بالسرطان، وكل هذه الأغذية بها مواد تحد من قدرة الحديد على التفاعل وتعوق القدرات التدميرية للشقوق الحرة، كما يجب الحذر من تناول أقراص

الحديد، ويستعاض عنها بأقراص تحتوي على نسبة متوازنة من الفيتامينات والمعادن ونسبة قليلة من الحديد.

ليس كل الناس مطالبين بتقليل الحديد:

هناك خطورة دائما في التعميم، حيث إنه ليس مطلوبًا من كل الناس تقليل تناول الحديد، بل على العكس هناك فئات مطالبة بالتزود بالحديد لتعويض النقص الحادث لديهم مثل الأشخاص المصابين بالأنيميا والأطفال والمراهقين، كما أن النساء يفقدن في فترة الحيض نسبا مرتفعة من الحديد بصورة منتظمة؛ ولذا ربما يحتجن إلى التزود به.

***

الإشارات التحذيرية للشيخوخة

هناك إشارات تحذيرية للشيخوخة التي يمكن تجنبها والشعور بالضعف وظهور الأعراض المرضية شيء طبيعي وحتمي مع التقدم في العمر، ومعظم هذه التغيرات التي تعتري أجسامنا مع التقدم في العمر تحدث في معظمها نتيجة لإهمالنا في صحتنا،وهي من الأشياء التي يمكن تجنبها وعلاجها عن طريق اتباع أحد الأنظمة الغذائية، أو تناول المقويات اللازمة، وذلك حسب الطبيعة الجينية لجسم الفرد نفسه، وعادة ما تنتج تغيرات الشيخوخة عن أشياء بسيطة كحدوث نقص في فيتامينات الجسم أو مضادات التأكسد؛ مما يمكن تعويضه بسهولة ويسر، ويشير بعض العلماء إلى أن هناك كائنات لا تصيبها الشيخوخة أبداً من الناحية البيولوجية، على الرغم من اعتبارها مسنة من الناحية الزمنية فبعض الأنواع من الأسماك مثلاً تعيش إلى ما يقرب من مائة عام دون أن تظهر عليها أي من مظاهر الشيخوخة.

لا تستسلم لأوهام الشيخوخة:

إذا شعرت بأن ذاكرتك قد بدأت تضعف أو أن توازنك يختل في بعض الأحيان أو لاحظت أية علامات للشيخوخة تظهر عليك فلا تتجاهل الأمر أو تسلم به كأحد المظاهر المأساوية للتقدم في العمر.

ومن المحزن حقاً أنه يتم تشخيص حالة كثير من المسنين على أنها شيخوخة لا يمكن علاجها، فلم يعد مقدراً عليك الاستسلام لمظاهر الشيخوخة فبمقدورك أن تبدأ العمل في فترة مبكرة من حياتك من أجل تجنب ما قد ينتابك من حالات التدهور الذهني بسبب التداعيات الناتجة عن هجمات الشقوق الحرة.

إنقاذ المخ بمضادات الأكسدة:

قد يصاب العقل والذاكرة بخلل في أداء وظائفهما وذلك بسبب الإصابات المتكررة التي تحدثها الشقوق الحرة للخلايا العصبية وخلايا المخ، ويعتبر ذلك سبباً كافياً لأهمية تواجد مضادات الأكسدة في المخ مدى الحياة.

وخلايا المخ على الأخص معرضة للإصابة أكثر من غيرها، حيث إنها خلايا شديدة الدهنية وغنية بالدهون المتأكسدة غير المشبعة وهي بمثابة معمل لاستهلاك الأكسجين حيث يستهلك 5/ 1 الأكسجين الداخل إلى الجسم، وتحتوى خلايا المخ على كميات هائلة من الحديد مما يسمح بتكوين الشقوق الأيونية الحرة، وهكذا فليس بوسع هذه الخلايا الدفاع عن نفسها ضد هجمات الشقوق الحرة؛ وذلك لأنها ليست لديها سوى نسب ضئيلة من مضادات الأكسدة التي ينتجها الجسم مثل إنزيم «الكاتاليز» والحمض الأميني «الجلوتاثيوم»، فلا عجب إذن أن تكون الشقوق الحرة وما تحدثها من إصابات لخلايا المخ هي المتهم الأول في أمراض تدهور الذاكرة والمشكلات المتعلقة باختلال الحالة العقلية، وفي أحد البحوث الهامة اكتشف الباحثون بجامعة كنتاكي دليلاً على أن مرض «الزهايمر» يحدث نتيجة لتدمير الشقوق الحرة للوظائف الطبيعية التي تقوم بها خلايا المخ حيث تلتصق بجزيئات الدهون والبروتينيات الموجودة داخل هذه الخلايا.

والجدير بالملاحظة هنا أن الباحثين تمكنوا من خلال الاختبارات المعملية من وقف التأثير المدمر المشابه لما يحدث في خلايا المخ بفعل مرض «الزهايمر»؛ وذلك من خلال تجارب على الحيوانات، حيث تم إدخال مضادات أكسدة تحتوي على فيتامين (هـ) إلى الخلايا وتم التمكن من

إيقاف عملية تدمير مرض «الزهايمر» لخلايا المخ، إلا أن العلماء يشيرون إلى أن هذا لا يعني أن إعطاء المريض جرعات عالية من فيتامين (هـ) سوف يؤدي إلى شفائه من المرض لكنهم يعتقدون أنه إذا ما تم إعطاء المريض مضادات التأكسد قبل الإصابة بوقت كاف فإن ذلك قد يمنع المرض أو حتى يبطئ من تقدمه.



وسائل ونصائح
لتعظيم القدرات العقلية

تناول مقادير كافية من فيتامين ب 12 :

حيث إن نقص فيتامين ب 12 يعتبر أحد أهم أسباب الإصابة باختلال الوظائف العقلية مع التقدم في العمر، وما يثير الدهشة أن 20٪ من الأشخاص فوق سن الستين و40٪ فوق سن الثمانين يعانون من حالات نقص في هذا الفيتامين إذا لم يتم علاجها وتعويضها سوف تتسبب في إصاباتهم بخرف الشيخوخة الكاذب، ويطلق على هذا المرض «التهاب المعدة الضموري» وهو ما يعنى ببساطة أن تتوقف المعدة عن إفراز ما يكفي من الأحماض لامتصاص فيتامين (ب12) وغيره من فيتامين الجهاز العصبي الفعالة من الغذاء، وهكذا أو تدريجيا ومع استمرار نقص فيتامين (ب12) تبدأ الطبقة الخارجية للألياف العصبية في الانهيار مسببة بذلك خللاً بالجهاز العصبي، وغالبا ما تكون أولى علامات هذا المرض هي الشعور باختلال التوازن ثم تستمر بعد ذلك لتشمل فقدان إحساس الجلد وضعف العضلات وسلس البول وفقدان الرؤية والتقلبات المزاجية. وقد تصل إلى الإصابة بالخبل التام او الذهان، كلما أهملت هذه الأعراض دون محاولة للعلاج كلما ساءت حالتها اكثر واكثر، ومن الأشياء الباعثة على التفاؤل أن تناول أقراص فيتامين (ب12) غالباً ما يمنع الإصابة بالتدهور العقلي.

تناول حمض الفوليك وفيتامين ب6 :

حيث إن نقص حمض الفوليك بلاشك يرتبط ارتباطا وثيقاً باختلال الوظائف العقلية وأمراض الاكتئاب والعته، هذه الحقائق أثبتتها الكثير من الدراسات والبحوث فنقص حمض الفوليك وفيتامين (ب6) دائماً ما يكون مصحوباً بارتفاع

نسبة الأحماض الأمينية المشابهة في الدم، وهو من الأسباب المعروفة لتسمم المخ، وقد يكون متسبباً بشكل جزئى في فشل القدرات العقلية.

تناول ثمار الطماطم والبطيخ: -

فقد وجد من خلايا الأبحاث الحديثة التي أجريت في جامعة كنتاكي الأمريكية أن النساء المسنات اللاتي تناولن معدلات عالية من أحد مضادات الأكسدة الموجودة في الدم وهي مادة «الليكوبين»، وتوجد بشكل مركز في ثمار الطماطم والبطيخ، وجد إنهن يتمتعن بقدرات تيقظ ذهني بحيث يمكنهن الاعتماد على أنفسهن في قضاء أمورهن، ومن المحتمل أن يكونا لمضادات الأكسدة الموجودة في بعض الأنواع الأخرى من الخضروات والفاكهة تأثير مشابه في حماية المخ عند التقدم في العمر.

تناول خلاصة نبات الجنكة:

حيث أجريت العديد من الاختبارات على هذا النبات العشبي ووجد أنه يتميز بتأثيره القوى المنشط للدورة الدموية في الأوعية والشعيرات الدموية الدقيقة في المخ، وقد اثبت فعاليته بالنسبة لتحسين وظائف المخ والذاكرة لدى الأشخاص المسنين.

الاستفادة من مزايا فيتامين (هـ):

حيث تشير الأبحاث إلى أن فيتامين (هـ) يمكنه حماية الأغشية الدهنية في المخ من هجمات الشقوق الحرة وما تسببه من تلف يمكن أن يؤدي بدوره إلى أمراض التدهور العقلي والنسيان و«خرف الشيخوخة»، وأظهرت الأبحاث أن تناول فيتامين هـ يمكن أن يساعد على تحسين حالات الضعف العقلي من خلال تجديد مواقع استقبال الناقلات العصبية في خلايا المخ حتى يمكنها نقل الإشارات العصبية الهامة بنفس كفاءتها في سنوات الشباب.

إمكانية الحفاظ
على الشرايين مع تقدم العمر

أصبح مرض تصلب الشرايين أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب كبار السن ولكنه لا يعد نتيجة للتقدم في العمر، فقد وجد أنه من النادر أن تصاب الحيوانات المسنة بهذا المرض، كما وجد أن المسنين في بعض الشعوب نادراً ما يصابون به، ومن ثم يمكن الحفاظ على الشرايين في حالة جيدة رغم تقدم العمر، ومع العلم بأن تقدم العمر يجعل الشخص أكثر عرضه للإصابة بتصلب الشرايين وتضخمها، إلا أن هذا المرض ينشأ بالدرجة الأولى عن النظام الغذائي الخاطئ وأسلوب الحياة غير الصحي، وببساطة فإنك عندما تتناول عبر مسيرة حياتك كميات كبيرة جدًّا من المواد المحتوية على الشقوق الحرة مثل الدهون الحيوانية، والتدخين بينما تقلل من تناولك للمواد المفيدة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات والفواكه والخضروات، فإن الفضلات تبدأ في التراكم على الجدران الداخلية للشرايين.. وهكذا تبدأ معركة طويلة بين الشقوق الحرة ومضادات الأكسدة تنتهي دوماً بتغلب الشقوق الحرة وعندئذ فقط يصبح... الشريان عجوزاً بالفعل، وتتسبب الشقوق الحرة في استفحال حالات تصلب الشرايين من خلال عدة طرق مثل الإخلال بحركة النشاط الطبيعي لمكونات الدم، إلا أنه غالباً ما يكون الهدف الأول لهذه الشقوق الحرة هو كوليسترول والبروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة LDL وهو الكوليسترول الضار، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن الشقوق الحرة تهاجم بعنف جزئيات البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) التي توجد على جدران الأوردة محولةً إياها إلى دهون فاسدة، ويعتقد أن هذا التحول المحوري الذي يصيب كوليسترول الـ (LDL) هو

الخطوة الأولى والأساسية نحو حدوث عملية تصلب الشرايين، فإذا استطعنا التحكم في حدوث هذا النوع من التأكسد للبروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة LDL فإنه يمكننا بالتالي حماية الشرايين من الإصابة بالجلطات والانسدادات وما شابهها، وكلما زاد تأكسد كوليسترول الـ LDL في الجسم أو تغيرت طبيعته بشكل أو بآخر كلما ضعفت بالتالي قدرات مضادات الأكسدة الدفاعية وزادت بالتالي فرض الإصابة بتصلب الشرايين.

طريق إنقاذ الشرايين من العجز:

هناك طريقتان أساسيتان لصيانة الشرايين:

الأولى: هي عدم السماح للدهون المنتجة للشقوق الحرة بالدخول إلى الجسم.

والثانية: هي التغذية باستمرار وتزويد الدماء بمضادات الأكسدة وذلك لتحديد تأثيرات الشقوق الحرة وعدم تمكينها من إفساد كوليسترول الـ LDL؛ وبالتالي حماية الشرايين من التدمير وإيقاف عملية تصلبها.. وبالطبع كلما بدأ ذلك مبكراً كلما قلت احتمالات إصابة الشرايين.

النصائح الذهبية لحماية الشرايين:

1- الحد من تناول الدهون الحيوانية المشبعة وغيرها من الأحماض الدهنية المتحولة الضارة وكذلك الحد من تناول الأغذية المحتوية على نسب عالية من أحماض «أوميجا 6» الدهنية غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس، فكل هذه المواد تساعد على إفساد كوليسترول الـ LDL وبالتالي تؤدي إلى تدمير الشرايين.

2- التقليل من تناول اللحوم المشوية والمقلية: - فهي تحتوي على الشقوق الحرة التي تهاجم جدران الشرايين.

تناول فيتامين (هـ):

فينصح بتناول (100 وحدة دولية) من فيتامين هـ يوميًا (ويفضل تناول 400 وحدة دولية) حيث إنه يعد واحدًا من أقوى الدفاعات ضد تأكسد كوليسترول الـ LDL، وقد أوضحت الدراسات أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية الشرايين من الانسداد بعد إجراء جراحات القلب مثلا كما يقلل من نسب الإصابة بالأزمات القلبية.

تناول فيتامين (ج):

حيث إن تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (ج) وغيرها من المواد الغنية بحمض الكربوليك المضاد للأكسدة يفيد في حماية خلايا الشرايين من اقتحام الشقوق الحرة لجزئيات البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة.

ومن الأغذية عالية المحتوى من فيتامين (ج) وحمض الكربوليك: (العنب الأسود – والعنب الأحمر وعصيره – والبرتقال – الفراولة) ويجب أن يتناول الفرد 500 ملليجم على الأقل من فيتامين (ج) يوميًا.

تناول مادة (10- Q):

حيث ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على نسب عالية من مادة (10- Q) وهي اختصار الإنزيم المساعد «يوبيكيتول 10»، ومن أمثلة هذه الأطعمة أسماك السردين، بالإضافة إلى المستحضرات المحتوية على هذه المادة التي تساعد على منع أكسدة البروتينيات الدهنية فهي تتخلل جزئيات البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة لصد محاولات الشقوق الحرة أكسدة هذه الجزئيات، وهي يمكنها تحسين تركيز البروتينيات الدهنية بمعدل 5 مرات.

تناول الأسماك الدهنية:

حيث ينصح بتناول الأسماك الغنية بالدهون المفيدة (أوميجا – 3) مثل أسماك السلمون والماكريل والسردين والتونة بمعدل مرتين أو 3 مرات في الأسبوع فهي غنية بالأحماض الدهنية الهامة كمضادات أكسدة قوية جدا كما أنها تقي من الإصابة بجلطات الدم.

تناول الأطعمة الغنية بالجلوتاثيوم:

حيث ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالحمض الأميني «الجلوتاثيوم» مثل الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة ومثل الافوكاد (الأوفوكادو) والهليون وكرنب البروكلي، بالإضافة إلى مستحضرات الجلوتاثيوم لأهمية هذه المادة كمضاد أكسدة قوي يحمي الشرايين.

الإكثار من تناول الثوم:

فقد أثبتت التجارب قدرته على منع تأكسد البروتينيات الدهنية منخفضة الكثافة كما يساعد على منع تجلط الدم.

استخدام زيت الزيتون في الطعام:

لثبوت أهميته الكبيرة في منع تأكسد البروتينيات الدهنية وحماية الشرايين من الانسداد.

تناول الشاي:

فقد أثبتت التجارب أيضًا أنه يمنع تأكسد البروتينيات الدهنية.

الاعتدال في تناول الصوديوم: حيث إنه يساعد على الإسراع من حدوث تصلب الشرايين ويؤدي لارتفاع ضغط الدم.

كيف تحافظ على شبـــاب القلـــب

بعد سن الخامسة والستين يبدأ القلب في التعرض لأخطار شتى أفدحها أن الوهن يدب في أوصاله مع تقدم العمر فيفقد بعضاً من وظائفه الحيوية في ضخ الدم، وقد ينتهي الأمر بفشل في عضلة القلب، ولكن من الممكن استعادة القلب لبعض وظائفه المتدهورة أو حتى منع حدوث هذا التدهور كلياً من خلال حماية وتقوية جسيمات «الميتوكوندريا» الموجودة داخل الخلايا والتي تعتبر بمثابة مصانع إنتاج الطاقة في الخلايا، حيث يؤدي تنشيطها إلى إنتاج ونقل الطاقة اللازمة للقلب لمواصلة عمله واحتفاظه بوظائفه الحيوية؛ لأنها تعتبر مراكز خلايا القلب، وبسبب الهجوم المتواصل الذي لا يهدأ للشقوق الحرة على «ميتوكوندريا» خلايا القلب تحدث أمراض ضعف عضلة القلب والتي تبرز عند المسنين بصورة شائعة وتهدد حياتهم.

أهم وسائل حماية القلوب من الأخطار:

نفس وسائل حماية الشرايين التي أشرنا إليها آنفاً تفيد في حماية القلب وحماية «المتيوكوندريا» بداخل الخلايا من التلف بفعل الهجمات المتتالية للشقوق الحرة.

بالإضافة إلى تناول الكثير من الفيتامينات والمواد الغنية بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين (ج) و(هـ) و(البيتاكاروتين) والماغنسيوم والسيلينيومك ومادة (Q-10) ومادة «الكارنيتين»، وفضلاً عن ذلك الإكثار من تناول الأسماك خاصة الأسماك الدهنية والإقلاق من تناول اللحوم.

* * *

كيف نضبط ضغط الدم

من الشائع كثيرًا حدوث ارتفاع ضغط الدم مع تقدم العمر، وقد أثبتت الدراسات أن ضغط الدم الانقباضي يرتفع بمعدل 15 درجة فيما بين الخامسة والعشرين والخامسة والخمسين، وينتشر ارتفاع ضغط الدم المعروف بمرض العصر بسبب أسلوب الحياة المدنية الحديثة المليء بالزحام والتوتر والنظام الغذائي الخاطئ، وهو يعد علامة أخرى من علامات الشيخوخة أنت في غنى عنها حيث يمكنك التحكم فيه وضبطه إلى حد ما –حسب استعدادك الوراثي– ويحدث ارتفاع ضغط الدم في الأساس أيضًا بسبب ارتفاع أعداد الشقوق الحرة المهاجمة للخلايا في مقابل قلة مضادات الأكسدة، وتشير النظريات العملية إلى أن إنتاج الشقوق الحرة بشكل متزايد لا يعوق إنتاج الجسم لأكسيد النيتريك ومادة «البروستاسيكلين» وهما المادتان الهامتان في ارتخاء الأوعية الدموية للمساعدة على منع ارتفاع ضغط الدم.

أهم وسائل منع ارتفاع ضغط الدم:

1- تناول فيتامين (ج):

حيث ظهرت فعاليته الخاصة في منع ارتفاع ضغط الدم، واتضح من الدراسات أن وجود فيتامين (ج) بكميات قليلة في الدم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الانقباضي بنسبة 16٪ والانبساطي بنسبة 9٪، بينما يؤدي تناول 1000 مليجم من فيتامين (ج) يومياً إلى خفض ضغط الدم المرتفع بشكل ملحوظ.

2- تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (ج):

حيث تلعب دوراً أساسياً في تخفيض ضغط الدم المرتفع، وقد اتضح أن

الفواكه والخضروات الغنية بالألياف تفيد بشكل خاص في هذا لاحتوائها على مضادات الأكسدة الهامة، كما اتضح أن النباتين بشكل عام يتمتعون بضغط دم منخفض أكثر من غيرهم.

3- الحذر من الملح الزائد في الطعام:

حيث يعد الصوديوم أحد أبرز أسباب ارتفاع ضغط الدم بعد الشيخوخة، فكلما تقدم العمر زاد التأثير الضار للصوديوم، ولهذا فان الاعتدال في تناول الملح على مدى الحياة يوقف ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحساسية تجاه الصوديوم، كما يجب الحد من تناول الأطعمة المعالجة صناعياً؛ لأنها تسهم بحوالى 70٪ من الصوديوم الموجود في الغذاء اليومي، كما أن هناك عناصر غذائية أخرى من شأنها التقليل من الحساسية تجاه الملح مثل الكالسيوم والبوتاسيوم، ولذا ينصح بتناول مقادير كافية منهما.

3- تناول العنب الأحمر وعصيره:

فقد كشفت الأبحاث أن الكيماويات الموجودة في العنب تساعد على توسيع الشرايين مما يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

4- تناول الثوم:

حيث وجد أن تناول فصوص الثوم او أقراص يساهم بشكل فعال في تخفيض ضغط الدم المرتفع بمعدل 11 درجة في البسط، و13 درجة في المقام خلال 3 أشهر.

5- تناول زوج من أعواد الكرفس يوميًا:

فقد أظهرت الأبحاث أن الكرفس يحتوي على مواد مفيدة لتخفيض ضغط الدم.

6- الإكثار من تناول البوتاسيوم:

فبدون مقادير كافية منه يبدأ الجسم في الاحتفاظ بالصوديوم؛ مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ويتركز البوتاسيوم في الفواكه والخضروات خاصة البطاطس وفول الصويا وكذلك في البندق والأسماك.

7- تناول وجبات الشوفان:

فطبقاً لما يقوله الباحثون فان تناول طبق واحد من حبوب الشوفان (أي ما يعادل أوقية واحدة) في اليوم يؤدي إلى خفض ضغط الدم بصورة ملحوظة بصرف النظر عن السن أو الوزن أو مقدار ما يتناوله الفرد من الصوديوم او البوتاسيوم.

8- تناول المزيد من الأسماك الدهنية:

حيث إن الأحماض الدهنية (أوميجا – 3) الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين أو المكملات الغذائية المحتوية على زيت السمك تفيد في تخفيض للضغط بصورة رائعة.

9- تناول المزيد من الكالسيوم:

حيث يساعد هذا المعدن على منع ارتفاع ضغط الدم الناتج على الحساسية للملح.

10- تناول مقادير كافية من الماغنيسوم:

ففي دراسة عملية أجريت بهولندا ثبت أن تناول 485 مليجم من الماغنسيوم او «الاسبارتات» يومياً يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم بمعدل 2.7 من الضغط الانقباضي و3.4 الانبساطي.

11- الامتناع عن تناول الكحوليات:

فهي من أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم.

12- التخلص من الوزن الزائد:

فقد يكون ذلك علاجاً سريعاً، حيث إن نشاط الشقوق الحرة يصل إلى ذروته مع الاستهلاك المتزايد للدهون، فخفض نسبة السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم يؤدي بدوره إلى خفض إنتاج الشقوق الحرة، كما أن الحساسية للملح تحدث بشكل شائع عند من يعانون من السمنة.

***

الوقاية من مرض
المياه البيضاء في العين

* من المعروف أن مرض المياه البيضاء من الأمراض الشائعة في الأعمار المتقدمة، ويقول الباحثون إن هذا المرض الذي يحدث مع الشيخوخة يسببه نقص الفيتامينات أو على وجه التحديد نقص مضادات الأكسدة مثله في ذلك مثل العديد من أوجه الضعف التي تعترينا عند الكبر، والسبب في ذلك هو هجمات الشقوق الحرة وأنشطتها المدمرة والتي تستهدف عدسات العين نتيجة لعمليات الأكسدة الضوئية التي تحدث عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة على عدسات العين، ويعد ذلك أمراً طبيعيًّا، ولكن بعد مرور عدة اعوام تبدأ آثار المرض في الظهور في شكل تأكسد البروتينات وإتلاف العدسات البللورية للعين مما يؤدي إلى إعتامها، فإذا كان لدى الفرد ما يكفي من مضادات الأكسدة فإنه يمكن تعويض التلف الحادث في العدسات البللورية حتى لا يتفاقم الأمر وتصاب العين بالعتامة، ويتميز فيتامين (ج) على وجه الخصوص بقدرات هائلة لمحاربة المياه البيضاء، كما ثبت أن من يتناولون المكملات الغذائية التي تحتوي على مجموعة متعددة من الفيتامينات على الأقل لمرة واحدة في الأسبوع لمدة عام كانوا أقل تعرضاً للإصابة بالمياه البيضاء كلما تقدموا في السن، كما أجريت دراسة في المعهد القومي الأمريكي لأمراض العين أوضحت أن الأشخاص الذين تحتوي دماؤهم على نسب عالية من الكيماويات الموجودة في الفاكهة والخضروات والتي تعرف بـ «الكاروتينويدات» -Carotenoids- بما في عنصر «البيتاكاروتين» كانوا أقل استعداداً بنسبة الثلث للإصابة بتدهور القرنية من أولئك الذين تحتوي دماؤهم على نسب أقل من «الكاروتينويد»، وحتى الذين تناولوا جرعات متواضعة من «الكاروتينويد» إنخفضت احتمالية إصابتهم بحالات تدهور القرنية إلى النصف.

كيف تحافظ على بصرك مع التقدم في العمر؟

1- تناول الفيتامينات المتنوعة:

حيث إن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ولو لمرة واحدة في اليوم يمكنه أن يخفض احتمالية الإصابة بالمياه البيضاء بنسبة 27٪.

2- تناول فيتامين (ج):

حيث أوضحت دراسة كندية أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامين (ج)، (هـ) كانوا أقل استعدادًا للإصابة بالمياه البيضاء، ويكفي تناول 500 ملليجم يوميًا من فيتامين (ج) للحماية ضد المياه البيضاء.

3- تناول الأوراق الخضراء:

فقد كشف دراسة حديثة نشرت في «الجريدة الطبية البريطانية» أن السبانخ هي الطعام الوحيد المرتبط بمنع الإصابة بالمياه البيضاء عند مجموعة من النساء المسنات، وقد يكون أحد أسباب ذلك هو عنصر «البيتاكاروتين» الموجود بنسبة مرتفعة في السبانخ، وبصفة عامة يتركز البيتاكاروتين بنسبة عالية في الخضروات والفاكهة التي تتميز باللون البرتقالى الداكن، وفي أوراق الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن.

* * *

الحماية من السرطان
مع التقدم في العمر

* مما لا شك فيه أن الإصابة بمرض السرطان تتزايد مع التقدم في العمر، وذلك لأن 80٪ من أمراض السرطان تحدث بعد سن الخامسة والستين.. إلا أن السرطان لا يحدث بسبب الشيخوخة في حد ذاتها فهو إنما يصيب الإنسان عادةً في أواخر عمره لأن طول العمر يمنح السرطان فترة كمون (وهي الفترة ما بين الإصابة بالمرض وظهور أعراضه)، وخلال هذه الفترة ينتشر ويتفاقم فليس هو بالظاهرة التي تحدث بين عشية وضحاها كالعدوى، بل هو عملية بطيئة طويلة تحدث على مدار عشرين أو ثلاثين أو أربعين عاماً حيث يتم أثناء ذلك تدمير الخلايا تدميراً شاملاً عن طريق هجمات الشقوق الحرة والتي تحدث تحولات أساسية في المادة الوراثية للحمض النووي DNA، ثم يتلو ذلك أعوام يتحول فيها الأمر إلى ورم سرطاني ينتشر بعد ذلك إلى أنسجة أخرى من الجسم، ولذلك فإن هذا المرض الخبيث يحتاج إلى وقت طويل حتى تبدأ أعراضه في الظهور، فاكتشاف الإصابة بهذا المرض اللين يعني أن حدوثه قد جاء نتيجة لما سببته الشقوق الحرة من كوارث بدأت منذ عشرات الأعوام، واستمرت حتى الآن -وقانا الله شرها- وهكذا يكون السرطان هو إحدى النتائج العشوائية لما تقدمه الخلايا من مقاومة ضعيفة تجاه التلف المتكرر الذي تسببه الشقوق الحرة، ولكن إذا استطعنا منع حدوث تغيرات الخلايا نكون بذلك قد وضعنا عائقاً مؤثراً في مواجهة الخلايا السرطانية، وللمزيد من الإطمئنان فإن قابلية الإصابة بالسرطان تخضع لأسلوب حياة جيناتك الوراثية وبيئتها والتفاعلات الدقيقة التي تحدث بينها، إلا أن أية عوائق تضعها في طريق المرض في أي وقت أو مرحلة من مراحل

تطوره تسهم في إيقافه، وتعتبر أقوى وأفضل وسائل الدفاع التي تمتلكها هي مضادات التأكسد، فحتى عند ظهور علامات ما قبل الإصابة بالمرض أو المعاناة منه فعلياً فستزيد مضادات التأكسد من فرص النجاة من المرض، ومن أهم وسائل مقاومة الإصابة بالمرض تناول الأغذية المناسبة، وتناول الكثير من مضادات التأكسد مع الامتناع عن التدخين، فالأهم هو الحفاظ على الخلايا من الإصابة الشديدة لأن ذلك يضطر الجينات التي تعرف بـ «جينات الأورام» -Oncogenes- إلى بدء عملية واسعة من تشعب وتكاثر الخلايا التي تزيد من حدة المرض، ولذا يجب إيقاف الإصابة قدر المستطاع عن طريق تلافي مخاطر الشقوق الحرة بتجنب التعرض للمواد الخطرة على الصحة، مثل النيكوتين حيث تغير هذه المواد النظام الجيني للخلايا بشكل غير قابل للإصلاح مما يجعلها تتحول إلى خلايا خبيثة، كما يجب السعي لتعزيز مناعة خلايا الجسم لجعلها أكثر قدرة على مقاومة هجمات الشقوق الحرة.

دور الفيتامينات في مقاومة السرطان:

يجب الحصول على مقادير كافية من الفيتامينات الغنية بمضادات التأكسد للحفاظ على الحد الأدنى من الدفاعات الحيوية للخلايا، والحقيقة المدهشة هي أن هناك دليلاً دامغاً على أن المكملات الغذائية التي تحتوي على مختلف الفيتامينات والمعادن يمكنها أن تمنع الأصابة بالسرطان – وذلك كما جاء بأحدث الأبحاث المذهلة للمعهد القومي للسرطان عام 1993 حيث اتضح أن تناول مجموعة من الصينيين لجرعات يومية من مضادات التأكسد المتمثلة في عناصر البيتاكاروتين وفيتامين (هـ) والسيلينيوم لمدة 5 سنوات قد أدى إلى انخفاض الوفيات الناتجة عن السرطان بشدة في هذه الفترة القصيرة.

كيف نقول «لا» للسرطان؟:

تناول الفاكهة والخضروات خمس مرات يومياً أو أكثر فهناك دليل قاطع

على احتوائها على عناصر قوية توقف انتشار السرطان، وهناك حوالي 200 دراسة تكشف أن تناول الخضروات والفاكهة يحمي من مخاطر الإصابة بالسرطان حتى بين المسنين بنسبة 50٪.

عليك بشرب الشاي فهو مليء بمضادات التأكسد، كما أنه يقلل فرص الإصابة بالسرطان مثل الشاي الأسود العادى والشاي الأخضر وشاي «التنين الأسود» وهو شاي مخمر جزئياً قبل تجفيفه ويجمع بين خصائص الشاي الأسود والأخضر معاً.

قَلِّلْ من تناول اللحوم الخضراء فهي تزيد من فرص الإصابة بسرطانات القولون والثدي والبروستاتا.

قَلِّلْ من تناول الدهون الحيوانية المشبعة فهي تسبب الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الثدي وأنواع أخرى من السرطان.

لا تتناول الكحوليات فهي ترفع احتمالات الإصابة بسرطان الثدي عند السيدات، أما الإكثار من تناول الجعة فيهدد بالإصابة بسرطان المستقيم، وتتسبب الكحوليات عموماً في الإصابة بأنواع عديدة من سرطان القولون والمريء.

تناول الكثير من بروتين فول الصويا الموجود أيضًا في لبن الصويا ودقيق الصويا والأطعمة المصنوعة من فول الصويا، فبقوليات الصويا تمتلئ بالعناصر المضادة للسرطان وتساعد على منع سرطانات الثدي والبروستاتا تحديداً.

تناول الفيتامينات والمعادن، إذا كنت من المدخنين فعليك بالإقلاع عن التدخين.

سهولة التخلص من سموم الشيخوخة:

- بالطبع أنت لا ترغب في أن يتكون في جسدك أحد الأحماض الأمينية المتجانسة أو المثلية والتي تعرب بالـ «هوموسيستين»، إلا أنها تبدأ في التكون في جسدك تدريجياً كلما تقدم بك العمر، كما تتكون بسبب نقص فيتامين (ب) الذي يصيب من 30: 40٪ من البالغين.

والهوموسيستين:

هو نوع من الأحماض الأمينية الموجودة في الدم مثل الكوليسترول، والتي تتعرض للأكسدة لتطلق بذلك أعداداً لا حصر لها من الشق الأيوني الحر فائق التأكسد، وفي الحقيقة قد يكون الهوموسيستين أكثر ضرراً من الكوليسترول في تدميره للشرايين والأوردة، غير انه يسهل التخلص منه.

تسمم الشرايين:

تتضاعف فرص الإصابة بالأزمات القلبية وانسداد الشريان السباتي في الرأس والرقبة 3 مرات في حالة وجود معدلات عالية من الهوموسيستين في الدم مما يسبب عادةً السكتة القلبية، وذلك طبقاً لما جاء بأحد الأبحاث الجديدة بجامعتي «هارفارد» و«تافتس»، وهكذا فإذا كنت تعاني من أحد أمراض القلب فمن «المحتمل» إذا أن تكون نسبة الهوموسيستين في دمك أعلى من غيرك ممن لا يعانون من أمراض القلب بنسبة الثلث، في حين أن الأشخاص الذين يتمتعون بشرايين نظيفة ومفتوحة لديهم نسب طبيعية من هذا الحمض الأميني، وهناك حقيقة أخرى وهي أن الأطفال المولودين بعيوب خلقية جينية تجعل أجسادهم تنتج معدلات عالية وهائلة من الهوموسيستين يموتون عادة في فترة المراهقة أو في بداية العشرينيات بسبب أمراض شرايين القلب، ويقول الدكتور جينيست: إن حمض الهوموسيستين

يسبب الشيخوخة بثلاث طرق مختلفة، فهو يهاجم جدران الأوعية الدموية مباشرة؛ مما يؤدي إلى تلف الخلايا وتقلص الأوعية، كما أنها تنشط العوامل المؤدية إلى تجلط الدم، وأخيراً فهي تساعد على تكون خلايا عضلية ناعمة تبطن الشرايين مكونةً بذلك لويحات صغيرة (وهى معوقات تسد مجرى الشريان).

تسمم المخ:

يؤثر الارتفاع غير الطبيعي في نسبة الهوموسيستين بالدم على الحالة المزاجية والعقلية، فعن طريق قياس نسبة هذا الحمض بالدم يستطيع العلماء التنبؤ بحدوث حالات من الإكتئاب او الضعف العقلي، وذلك مثل تدهور الذاكرة وقدرات التركيز والتفكير، وعادةً ما تلقى تبعية الإصابة بهذه الأمراض على الشيخوخة.

ما السبب وراء الازدياد الخطير في معدلات الهوموسيستين؟

- إن الإجابة بسيطة، فأسباب ذلك هو انخفاض مستوى فيتامين ب ومشتقاته في الدم، وبالتحديد حمض الفوليك وفيتامينات (ب6) و(ب12)، فعلى الرغم من أن الهوموسيستين يعتبر مؤشراً لحدوث تجلط الدم بالشرايين وأمراض القلب، وقد عرف عنه ذلك لربع قرن من الزمان، إلا أن الباحثين اكتشفوا مؤخراً أن نسبة هذا الحمض تزيد في الدم في حالة نقص فيتامين (ب) ومشتقاته، وطبقاً لما جاء بأحد أبحاث جامعة هارفارد فإن حوالي ثلثي حالات ارتفاع الهوموسيستين تحدث بسبب انخفاض نسبة حمض الفوليك وفيتامين (ب6)، (ب12) أو أحدهما، ولذلك فإن تناول الفيتامينات ضروري جدًّا؛ لأنه يساعد على «تأيض» الهوموسيستين أي تمثيله وهدمه أو تحلله كيميائياً، وهكذا يمكن التخلص منه، ففي حالة عدم وجود ما يكفي

من فيتامينات (ب) في الدم للتخلص من الهوموسيستين فإنه يتراكم ومن ثم يصبح خطراً، ولكن لأي من مشتقات فيتامين (ب) يعزى أكبر الأثر في خفض نسبة الهوموسيستين.

- يقول الخبراء: إن تناول حمض الفوليك متبوعاً بفيتامينات (ب) و(ب12) هو الأفضل.

إستراتيجية التصدي للهوموسيستين الخطر:

* عليك بتناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، وفيتامين (ب6)، وتتمثل مصادر حمض الفوليك في السبانخ والكرنب الأخضر وأوراق البنجر والبقول والبندق، أما مصادر فيتامين (ب6) فهي الأطعمة البحرية وكل أنواع الحبوب والموز والبندق والدواجن.

* * *

كيف نقوى المناعة الضعيفة؟

- يعد تدهور المناعة واحداً من أهم وأبرز السمات المميزة للتقدم في العمر، وفي الحقيقة فإن وظائف جهازك المناعي تأخذ في الوهن ابتداءً من سن الثلاثين بتدهور نشاط وأعداد الخلايا التائية أو (T-cells) المسئولة عن مقاومة الأمراض والفيروسات وخلايا الأورام، كما أنها تساعد كرات الدم البيضاء على التصدي لغزو البكتيريا والعناصر الخطرة الأخرى، وقد أثبت الباحثون بجامعة «تافتس» أن مادة «البروستاجلندين» وهي أحد الأحماض الدهنية السداسية الموجودة بالدم والتي من شأنها إضعاف المناعة تتزايد بانتظام مع التقدم في العمر؛ مما يفسر لماذا يصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالعدوى وبالأوراق السرطانية، كلما تقدم به العمر.

كيفية إعادة الحيوية للجهاز المناعي:

في إحدى الدراسات التي تجرى على الأشخاص وجد الدكتور «جون.دي. بوجدين» وزملاؤه بجامعة العلوم الطبية بنيوجيرسي بعد فحص 60 فرداً من الأصحاء من سن الـ 59 إلى الـ 85 أن تناول عقار «الثيراجران – إم» وهو عبارة عن مكمل غذائي شامل يحتوي على 24 نوعاً مختلفاً من الفيتامينات والمعادن قد أدى إلى تحسين الاستجابة المناعية بشكل فعال ومؤثر، وفي الواقع أنه بعد مرور سنة واحدة ارتفع نشاط استجابة الجهاز المناعي إلى 64٪ وهو معدل مذهل!، وباختصار فإن تناول الأقراص التي تحتوي على مختلف الفيتامينات والمعادن هو الطريق المثالي نحو تقوية المناعة.

الغذاء كوسيلة آمنة ومتاحة لتقوية المناعة:

- من اهم المواد التي ينصح بها العلماء لتقوية المناعة:

فيتامين أ، وعنصر البيتاكاروتين، والزنك، وفيتامين هـ فهي من أقوى

المواد التي تساعد على تحسين أداء الجهاز المناعي، وينصح العلماء بتناول المزيد من فيتامين (هـ): لإعطاء وظائف الجهاز المناعي دفعة قوية، وكذلك لا يقوم الجهاز المناعي بوظائفه على أكمل وجه بدون فيتامين (ب6): ففي حالة نقصه في الجسم فإن الجسم لا يستطيع إنتاج ما يكفي من مادة الإنترلوكين 2 أو الخلايا الليمفاوية لمحاربة الأمراض مثل السرطان والتهاب المفاصل، ولقد اكتشف الباحثون بجامعة «تافتس» أن الجهاز المناعي يأخذ في الضعف عند الامتناع عن تناول فيتامين (ب6)، ولكن بعد أن واظب المرضى على تناوله لمدة 3 أسابيع (بنسبة 1.9 ملليجم في اليوم للسيدات، و2.88 ملليجم للرجال) عادت المناعة إلى قوتها الطبيعية عند معظم الأشخاص، وتشتد الحاجة إلى فيتامين (ب6) بعد سن الأربعين وذلك لمنع أو تأخير حدوث التغييرات المرتبطة بالشيخوخة والتي تصيب الجهاز المناعي.

كما ينصح بتناول فيتامين (ج):

والذي يزيد من إنتاج كرات الدم البيضاء التي تحارب الأمراض، وعلاوة على ذلك فإنه يعزز أيضًا مستويات «الجلوتاثيون» في الدم، وهو هام بدوره أيضًا في أداء الجهاز المناعي لوظائفه على أكمل وجه؛ ولذا فإن 500 ملليجم من فيتامين (ج) يوميًا تحافظ على كفاءة المناعة، وإذا كنت تعاني بالفعل من أحد الأمراض، مثل الأنفلونزا أو البرد فعليك بتناول جرعات عالية من فيتامين (ج)؛ لأنك ستكون بحاجة إليها للتخفيف من الأعراض المرضية.

كما يجب التأكد من تناول قدر كافٍ من الزنك:

لمنع الغدة الصعترية من تدمير استجابة الجهاز المناعي.

كما يجب تناول مقادير كافية من عنصر السيلينيوم:

فنقص هذا العنصر يؤدي إلى تحويل الفيروسات من حميدة إلى خبيثة

ويكسبها المقدرة على التكاثر مما يسبب الأمراض، وهناك دليل على أن السيلينيوم يقوي الجهاز المناعي لصد هجوم السرطان.

كما ينصح بتناول الزبادي:

حيث تساعد بكتيريا الزبادي على تعزيز وظائف المناعة؛ لذا فإن تناول كوبين من الزبادي العادي يومياً لمدة عام يؤدي إلى زيادة مادة «جاما إنترفيرون» المحاربة للفيروسات في الدم لدى المسنين والشباب بنسبة 50٪، وقد وجد في إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين اعتادوا على تناول كوبين من الزبادي يومياً لمدة عام قد انخفضت نسبة إصابتهم بالبرد بمعدل 25٪ مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوه، ويحتوي الزبادي على مزارع للبكتيريا النافعة، مثل البكتيريا العصوية التي تنمو في منتجات الألبان والبكتيريا العقدية التي تتكاثر في الحرارة.

* * *

الأنســـولين

* قنبلة الشيخوخة التى يمكن تفاديها *

- قد يحتوي دمك على أحد مسببات الشيخوخة المجهولة التي تخرج أحياناً عن السيطرة في منتصف العمر، وتبدأ بكل هدوء وصمت بمهاجمة شرايينك واستنفاذ طاقتك ورفع ضغط دمك؛ مما يجعلك أقرب للإصابة بالسكر -- لا قدر الله – بل إن هذا المسبب المجهول يمهد الطريق للإصابة بالأورام التي قد تكون كامنة في الدم، وهذه المادة اللعينة في هجومها الصامت تتمثل في هرمون الأنسولين وهو هرمون ضروري للحياة في معدلاته الطبيعية، ولكنه ضار وقاتل إذا ما زاد عن الحد الطبيعي، ومع التقدم في العمر يتفاقم خطره.

فإذا ما ظلت معدلات الأنسولين تتأرجح في الدم بين الزيادة والنقصان، فإن الشباب بكل أسف يمكن أن يضيع.. إلا أنه في الإمكان -لحسن الحظ- السيطرة على معدل الأنسولين الذي يمثل خروجه عن السيطرة دلالة أخرى على الشيخوخة نحن في غنى عنها.

كيف يرتفع معدل الأنسولين؟

في مرحلة ما فيما بعد سن الـ 35 تبدأ معدلات الإنسولين والسكر (الجلوكوز) بالدم في الإرتفاع خاصةً إذا ما كان الوزن يزداد مع التقدم في العمر فزيادة الوزن تزيد من معدل الأنسولين في الدم والتي تهدد بدورها باحتمال الإصابة بمرض السكر.

ما الذي يسببه ارتفاع الأنسولين؟

إن ارتفاع الإنسولين سبب رئيسي لمجموعة كبيرة من الحالات التي تنتاب الإنسان مع التقدم في العمر، فالنسب العالية من الأنسولين في الدم متهمة

بكونها عاملاً مشتركاً في حدوث عدة أمراض مثل: ارتفاع سكر الدم، وارتفاع نسبة الكولسترول، وارتفاع الضغط، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية (الترايجليسرايد)، كما يتسبب في خفض نسبة النوع المفيد من الكولسترول، وغيرها من الأمراض التي يمكن أن يسببها ذلك القاتل الخفي وهو الأنسولين!

كيف تتسبب زيادة إفراز الأنسولين في حدوث الشيخوخة:

1- تدمر الشرايين:

حيث يتسبب الأنسولين في تخثر الدم بالشرايين وذلك عن طريق تكوين خلايا عضلية ناعمة على جدران الشرايين، وهذا التكاثر والتشعب الخلوي يعتبر خطوة أساسية لتفاقم تصلب الشرايين، حيث يبدأ تكوين اللويحات الصغيرة فتضيق الشرايين وتقطع الطريق على انسياب الدم داخلها، كما يعوق وجود الأنسولين الزائد عمل نظام إذابة الجلطة عن طريق رفع مستوى تثبيط عمل المنشط الذي يولد «البلازمين».

2- ترفع نسبة الكوليسترول من النوع الضار:

حيث يرفع الإنسولين نسبة إنتاج الكبد من كوليسترول البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة الضارة بالجسم، وهو ذلك النوع الذي يترسب في النهاية على جدران الشرايين ملتصقاً بها، وعلاوةً على ذلك فإن من يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول ومقاومة الأنسولين هم اكثر عرضة لتكون جزئيات صغيرة أكثر كثافة من البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة في شرايينهم حيث إن لدى هذه الجزئيات استعداد عال جدًا للتأكسد، مما يساعد على حدوث تجلط الشرايين، وطبقاً لما يذكره العلماء فإن احتمال إصابة الأشخاص الذين لديهم تركيزات عالية من جزئيات البروتينات الدهنية

منخفضة الكثافة (LDL) بالأزمات القلبية تزيد 3 أضعاف عن غيرهم.

3- ترفع نسبة الدهون الثلاثية:

فليس هناك أدنى شك في أن زيادة نسبة الأنسولين هي السبب الرئيسي في ارتفاع معدلات الدهون الثلاثية (التراجليسرايد) بالدم، وهذه المادة لسوء الحظ عندما ترتفع نسبتها في الدم تنخفض نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL) والتي تكون النوع الحميد من الكوليسترول؛ مما يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وتقوم جزئيات الـ (HDL) بنقل الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL) إلى الكبد للتخلص منه، ولذا يحتاج الجسم إلى جيش جرار من حاملات الـ (HDL) في الدم لحمايته.

4- ترفع ضغط الدم:

فإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فهناك احتمال بنسبة 50٪ أنك تعاني أيضًا من خاصية مقاومة الأنسولين، وزيادة نسبة الأنسولين الضار في دمك، وتشير نظرية حديثة إلى أن الأنسولين يؤثر على تنظيم عمل الكليتين والجهاز العصبي، مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وارتفاع الضغط.

5- تسبب مرض السكر:

حيث إن زيادة السكر في الدم تقترن دائماً بزيادة الأنسولين، وهي علامة على وشوك الإصابة بمرض السكر، ولكن ذلك لا يعني أن يصاب كل من يعاني من زيادة معدل الجلوكوز بمرض السكر، حيث لا يصاب به أحد إلا إذا ارتفعت في دمه نسبة الجلوكوز من البداية.

6- تحث على نمو الخلايا السرطانية:

فقد اتضح أن الأنسولين يمثل أحد المواد المحفزة لنمو الخلايا الخبيثة.

كيف تتحكم في معدل الأنسولين:

1- احذر السكر:

لا تتناول الكثير من السكر والكربوهيدرات فكلما زادت الكمية التي تتنازلها زاد احتياج جسمك إلى صرفها، مما يتطلب المزيد من الأنسولين بالتالى، وتتساوى كل المواد السكرية في تعزيزها لاحتياجات الجسم من الأنسولين، بما في ذلك السكر العادى، والسكر الموجود في الفطائر والكعك وسكر الفركتوز في الفاكهة والعصائر.

2- لا تتناول الدهون الضارة:

حيث إن تناول الدهون سريعة التأكسد يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين وتراكم الجلوكوز في الدم.

ومن أكثر هذه الدهون ضرراً الدهون غير المشبعة المتعددة مثل: ؛زيت الذرة وزيوت عباد الشمس وبذوره)، فهي تؤدي إلى انتشار فوق أكسيد الشق الأيوني الحر في الدم، فإذا لم يكن بالجسم ما يكفيه من مضادات التأكسد للتخلص منها فإن الشقوق الحرة تبدأ في إنتاج إنزيم يعمل على تمثيل السكر،

وهكذا ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم فيفرز الجسم المزيد من الأنسولين في محاولة لحرق السكر، أما النوع الوحيد الآمن من الدهون فهو الدهون الأحادية غير المشبعة مثل:

(زيت الزيتون، وزيت الكانولا، وثمار الآفوكادو، والبندق) فهي لا تتأكسد بسهولة وهكذا تمنع سلسلة الأحداث التي تنتهى بزيادة نسبة الأنسولين في الدم.

3- تناول الكروميوم:

فهـو ضـروري للغايـة، فعليـك بتنـاول 200 ميكروجـرام مـن عنصـر الكروميوم العضوى مثل مستحضر «البيكولينات» أو «جى تي إف ثلاثي التكافؤ» يومياً، وذلك للإبقاء على الأنسولين في معدلاته الطبيعية وللحفاظ على كفاءته في العمل، أما إذا كنت تعاني من نقص الكروم فإن جسمك سيحاول تعويض هذا النقص عن طريق إفراز المزيد من الإنسولين.

4- خفض وزنك الزائد:

فكلما زاد وزنك وقلت حركتك زادت مقاومة حسمك للأنسولين مهما كانت تركيبتك الجينية، فزيادة الوزن بنسبة 20٪ (وهو تعريف السمنة) يمكن ان يكسبك خاصية مقاومة الأنسولين، اما اكتساب 40٪ من الوزن الزائد فوق الوزن المثالي فإنه يحد من قدرة الأنسولين على حرق السكر بنسبة 30:40٪ ويكون جسدك عرضة للإصابة بمرض مقاومة الأنسولين إذا كان وزنك الزائد يتركز في الجزء العلوي من الجسم.

5- تناول فيتامين (هـ):

فهو ينشط وظيفة الأنسولين، وتؤكد أحدث الدراسات أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية تماسك الأغشية الخلوية من الإصابات التي تسببها هجمات الشقوق الحرة المؤكسدة، مما يحسن قدرة الخلايا على استخدام الأنسولين في نقل الجلوكوز، وباختصار فإن فيتامين (هـ) يوقف عمليات مقاومة الإنسولين التي تحدث عند التقدم في العمر، كما أنه يبث النشاط في وظائف الأنسولين.

6- أضف التوابل إلى طعامك:

فمن المدهش أن التوابل مثل القرفة والقرنفل والكركم وأوراق نبات

الغار تعزز كفاءة الأنسولين مما يعني أن جسمك سيحتاج إلى هرمونات أقل.

7- يمكنك تناول أكثر من 3 وجبات:

حيث إن تناول الوجبات الخفيفة البسيطة أفضل من تناول 3 وجبات ثقيلة يومياً، وذلك لأن الوجبات الكبيرة تسبب في الازدياد الكبير لنسبة الأنسولين والسكر في الدم.

* * *

دار الطباعة والنشر الإسلامية

مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel:. 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٢


ف : 4942 تاريخ استلام :2/11/2006


الجزيرة لفن التجليد







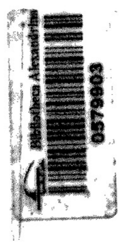












GBS
Gheras Bookstore
غراس للنشر والتوزيع
Gheras Bookstore
العنوان بجمهورية مصر العربية، 360 ش الهرم الدور الثاني مكتب 203
تليفاكس: 5830768 02 2+ ت: 7647742 010 2+
gheras_eg@hotmail.com
www.gheras.com
www.alfa.com